ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਸਿਹਤ
ਅਤੇ ਇਲਾਜ



ਲੇਖਕ :

ਕਵੀਰਾਜ ਹਰਨਾਮ ਦਾਸ ਬੀ. ਏ., ਦਿੱਲੀ



Sri Satguru Jagjit Singh Ji E-library

Sri Satguru Jagjit Singh Ji E-library has been created with the approval and personal blessings of Sri Satguru Uday Singh Ji. You can easily access the wealth of teaching, learning and research materials on Sri Satguru Jagjit Singh Ji E-library online, which until now have only been available to a handful of scholars and researchers.

This new Sri Satguru Jagjit Singh Ji E-library allows school children, students, researchers and armchair scholars anywhere in the world at any time to study and learn from the original documents.

As well as opening access to our historical pieces of world heritage, digitisation ensures the long-term protection and conservation of these fragile treasures. This is a significant milestone in the development of the Sri Satguru Jagjit Singh Ji E-Library, but it is just a first step on a long road.

Please join with us in this remarkable transformation of the Library. You can share your books, magazines, pamphlets, photos, music, videos etc. This will ensure they are preserved for generations to come. Each item will be fully acknowledged.

To continue this work, we need your help

Your generous contribution and help will ensure that an ever-growing number of the Library's collections are conserved and digitised, and are made available to students, scholars, and readers the world over. The Sri Satguru Jagjit Singh Ji E-Library collection is growing day by day and some rare and priceless books/magazines/manuscripts and other items have already been digitised.

We would like to thank all the contributors who have kindly provided items from their collections. This is appreciated by us now and many readers in the future.

Contact Details

For further information - please contact

Email: NamdhariElibrary@gmail.com

kirpal singh chana

ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਦਿਅਕ ਵਿਭਾਗ ਦੇ

ਸਰਕੂਲਰ ਨੰ: ੮/੧੯–੫੪ ਬੀ–੨੨੪੭ ਮਿਤੀ ੨੨–੧–੫੫ ਰਾਹੀਂ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਾਰਿਆਂ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀਆਂ ਲਾਇਬਰੇਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ.ਇਨਾਮਾਂ ਦੀ ਭੇਟਾ ਲਈ (For libraries and prize distribution) ਪ੍ਰਵਾਨ

ਉਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਗਜ਼ਟ

ਦੇ ਸਰਕੂਲਰ ਨੰ: ੧੬੫/੧੯–੬ (੨)–੫੪–੫੫, ਮਿਤੀ ੫੯–੪–੫੪ ਸਫਾ ੩੫ ਰਾਹੀਂ ਉਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਾਰਿਆਂ ਸਕਲਾਂ ਦੇ ਪੁਸਤਕਾਲਿਆਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਨਾਮ ਲਈ (For Techers, libraries & prize distribution) ਪ੍ਰਵਾਨ

"DIET CURES MORE THAN A DOCTOR"

ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਸਿਹਤ

ਅਤੇ ਇਲਾਜ

ਲੇਖਕ—

ਕਵੀਰਾਜ ਹਰਨਾਮ ਦਾਸ ਬੀ.ਏ., ਦਿੱਲੀ

(ਸੁਖ ਦਾਤਾ)

੧੯੭੧

Rs. 2.00

ਉਰਦੂ ਹਿੰਦੀ ਵਿਚ ੧੯੨੪ ਤੋਂ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਢਾਈ ਲਖ ਛਪ ਚੁਕਾ ਹੈ।

ਭੇਟਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਯੋਜਨ

ਇਹ ਲਾਭਦਾਇਕ ਪੁਸਤਕ ਵੈਦ ਸਨਿਆਸੀਆਂ 'ਚੋਂ ਸ਼ਰੋਮਣੀ

ਗੁਰੂ ਦੇਵ ਸ੍ਰੀ ਸ੍ਵਾਮੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨਾਨੰਦ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ

ਦੇ ਚਰਣ ਕਮਲਾਂ ਵਿਚ ਭੇਟਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਤਮ ਅਤੇ ਆਯੁਰਵੇਦ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਜਿਯੋਤੀ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ।

ਮਹਾਰਾਜ ਜੀ! ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਆਗਿਆ ਕਿ "ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਰਾਹੇ ਪਾਣਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ ਮਨੁਖ ਮਾਤ੍ਰ ਦਾ ਪਰਮ ਧਰਮ ਹੈ", ਮੈਨੂੰ ਸਦਾ ਚੇਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਏਸੇ ਲਈ ਮੈਂ ਜਨਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਕਦੇ ਮੂੰਹ ਨਹੀਂ ਮੋੜਿਆ। ਇਹ _ਸਤਕ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੁਲੇ ਭਟਕਿਆਂ ਭੈਣਾਂ ਭਰਾਵਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਲਿਖੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕਿ ਓਹ ਜੋ ਕੁਝ ਖਾ ਰਹੇ ਹਨ ਓਸਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੀ ਸੁਧਾਰ ਤੇ ਕੀ ਵਿਗਾੜ ਹੋਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਗਿਆਨਤਾ ਕਾਰਨ ਲਾਭਦਾਇਕ ਪਦਾਰਥ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਸਮਝੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਗੁਣ ਹੀਨ ਪਦਾਰਥ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਮਝ ਕੇ ਸੇਵਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈਕਿ ਲੋਕੀਂ ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਪੂਰਨ ਭਰੋਸਾ ਹੈਕਿ ਓਹ ਸਾਰੇ, ਮੇਰੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਿਖੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਲਾਭ ਉਠਾਂਦੇ ਹੋਏ, ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਆਂ ਰੋਗਾਂ, ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਕ ਕਲੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿਣਗੇ। ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਦੂਸਰੇ ਪਿਆਰੇ ਮਿਤ੍ਰਾਂ, ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਅਤੇ ਸਨੇਹੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ (ਸਦਾ ਸਭ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਹਰ ਸਮੇਂ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣ ਯੋਗ) ਪੁਸਤਕ ਪੜ੍ਹਾ ਕੇ ਪੁੰਨ ਦੇ ਭਾਗੀ ਬਣਨਗੇ।

ਮਹਾਰਾਜ ਜੀ ਦਾ ਆਗਿਆਕਾਰੀ—ਹਰਨਾਮ ਦਾਸ

ਪਹਿਲੇ ਭਾਗ ਦੀ ਵਿਸ਼ੈ ਸੂਚੀ

ਦੂਸਰੇ ਭਾਗ ਦੀ ਕਰਮ ਵਾਰ ਸੂਚੀ

——

ਫੁਟਕਲ

ਕੇਵਲ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਸਿਹਤ

ਭੂਮਿਕਾ

ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ

ਅਜ ਕਲ ਲੀਡਰਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਦੇਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗ਼ਰੀਬੀ, ਗ਼ੁਲਾਮੀ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਲ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਵੈਦ ਹਕੀਮ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਮੇਰਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਤੇ ਫ਼ਿਕਰਾਂ ਆਦਿ ਵਿਚ ਹਿਸਾ ਲਵਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਨਿਜੀ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਆਧਾਰਾਂ ਤੇ ਦਸਾਂ, ਕਿ ਭਾਰਤ ਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਆਦਿ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਉਹ ਕਿਉਂ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਬੁਢੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਉਮਰ ਭੋਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਾਲ ਦਾ ਖ਼ਾਜਾ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਉਪਾ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਿ ਰੋਗ ਘਟ ਜਾਣ, ਬੁਢਾਪਾ ਨਾਂ ਸਤਾਏ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਉਮਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇ।

ਸ਼ਾਸਤਰ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ–

"ਪਥਯਾਸ਼ੀ ਬਯਾਯਾਮੀ ਵਿਸ਼ਯੇਸ਼੍ਵਅਸਕਤਾ
ਨਰੋ ਨ ਰੋਗੀ ਸਯਾਤ।"

ਉਪ੍ਰੋਕਤ ਬਚਨ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ, ਕਿ ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਿਚ ਨਿਯਮ ਨਾਲ ਚਲਣ ਵਾਲਾ, ਨਿਤ ਵਰਜ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਪੰਜ ਪ੍ਰਕਾਰ

ਦੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਆਦਿ ਵਿਚ ਸੰਜਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਨੁਖ, ਸਚ ਪੁਛੋ ਤਾਂ ਕਦੀ ਬੀਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਗਲ ਕੀ ਇਹ ਤਿੰਨ ਵਡੇ ਗੁਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਲਟ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਭਾਰਤ ਕਮਜ਼ੋਰਾਂ ਰੋਗੀਆਂ ਅਤੇ ਬੁਢਿਆਂ ਦਾ ਘਰ ਬਣਿਆਂ ਹੋਇਆ ਹੈ। ੧–ਭੋਜਨ ਦੀ ਖ਼ਰਾਬੀ। ੨–ਵਰਜ਼ਿਸ਼ ਤੋਂ ਲਾਪ੍ਰਵਾਹੀ। ੩–ਚਾਲ ਚਲਨ ਦੀ ਖ਼ਰਾਬੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰਾ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਦਸ ਦੇਣਾਂ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ।

ਪਹਿਲਾ ਕਾਰਣ—(ਭੋਜਨ ਦੀ ਖ਼ਰਾਬੀ) ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ ਜਾਂ ਚੌਲ ਕਿਉਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਦੁਧ ਜਾਂ ਲੱਸੀ ਕਿਉਂ ਪੀਂਦੇ ਹਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਕੀ ਗੁਣ ਹਨ, ਦਾਲਾਂ ਵਿਚ ਕੀ ਖੂਬੀ ਹੈ ਆਦਿ। ਅੰਬ, ਸੇਬ, ਆਲੂ, ਮੂਲੀ, ਗਾਜਰ, ਛੋਲੇ, ਮਟਰ, ਬਾਦਾਮ ਆਦਿ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ? ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਸੀਂ ਏਸ ਕਰਕੇ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਡੇ ਵਡੇਰੇ ਇਹ ਖਾਂਦੇ ਚਲੇ ਆਏ ਹਨ, ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਖਾਸ ਸਵਾਦ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜ਼ਰਾ ਵੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ ਕਿ ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਢਿਡ ਵਿਚ ਪਾ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਮਨ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਵੇਗੀ। ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਚੰਗੇ ਜਾਂ ਮੰਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਰਾ ਜਿਨਾਂ ਵੀ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਨਾ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਚਾਹ ਹੀ ਰਖਦੇ ਹਾਂ। ਮੇਰੇ ਮਨ ਤੇ ਅਕਹਿ ਸੱਟ ਲਗੀ ਜਦ ਕਿ ਇਕ ਵਕੀਲ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਲੈਂਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਮੈਨੂੰ ਦਸਿਆ "ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਮੈਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਪਰਸੋਂ ਤੋਂ ਰੋਟੀ ਖਾਣੀ ਛਡ ਦਿਤੀ ਹੈ ਤੇ ਕੇਵਲ ਹਲਕੀ ਤੇ ਜਲਦੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦਹੀਂ ਚਾਵਲ ਹੀ ਖਾਂਦਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਸਗੋਂ ਕਬਜ਼ ਹੋਰ ਵਧ ਗਈ ਹੈ।" ਲਓ ਜੀ! ਦਹੀਂ ਕਬਜ਼, ਚਾਵਲ ਕਬਜ਼, ਦੋਵੇਂ ਮਿਲ ਕੇ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਕਾਬਜ਼ ! ਦਹੀਂ ਚਾਵਲ

ਤਾਂ ਦਸਤਾਂ ਵਾਲੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਵੈਦ ਡਾਕਟਰ ਕਬਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਖ਼ਾਤਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ; ਅਤੇ ਵਕੀਲ ਸਾਹਿਬ ਇਸ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਖੋਲ੍ਹਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੇ ਦਸਿਆ–"ਮੈਨੂੰ ਚਹੁੰ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਟੱਟੀ ਨਾਲ ਲਹੂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰਹੇਜ਼ ਤਾਂ ਮੈਂ ਏਨਾਂ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹ ਕਿ ਅਜ ਕਲ ਦੀ ਗਰਮੀ ਵਿਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਨਹਾਉਂਦਾ ਘੜੀ ਮੁੜੀ ਤੇਹ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਂ ਪਾਣੀ ਤਕ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦਾ ਅਤੇ ਜਦ ਪੀਂਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਪੀਂਦਾ ਹਾਂ।" ਅਜੇ ਪਰਸੋਂ ਇਕ ਸੇਠ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦਸਿਆ ਕਿ ਰੋਟੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਚਦੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਹੈ ਕਿ ਅਠ ਦਸ ਕੇਲੇ ਤੇ ਪਾ ਕੁ ਰਬੜੀ ਹੀ ਖਾ ਲਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰੋਟੀ ਛਡ ਦੇਣ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਈ ਵੰਨਗੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ ਹਨ ਕਿ ਲੋਕ ਉਲਟੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਾਣ ਬੁਝ ਕੇ ਰੋਗ ਮੁਲ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਨੇ ਕਹਿ ਦਿਤਾ ਕਿ ਜਿਗਰ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਦਾਲਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਸਭ ਘਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਦਾਲ ਖਾਣੀ ਛਡ ਦਿਤੀ। ਕਿਸੇ ਨੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰ ਦਿਤੀ ਤਾਂ ਦੋ ਚਾਰ ਰੁਪਏ ਦੇ ਫਲ ਹੀ ਰੋਜ਼ ਘਰ ਵਿਚ ਆਉਣ ਲਗ ਪਏ ਅਤੇ ਏਸ ਖਰਚ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਖ਼ਾਤਰ ਘਿਓ ਦੁਧ ਸਭ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਤਾ। ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਹਾਲਤ, ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਕਿਹੜੇ ਰੋਗ ਜਾਂ ਕਿਸ ਉਮਰ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਮੁਆਫ਼ਕ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਨਾ ਮੁਆਫ਼ਕ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਕੇ ਇਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਜੀ ਵਿਚ ਆਇਆ, ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਬਹਾਰ ਹੋਈ ਉਹੋ ਖਾ ਲਈ। ਗੋਭੀ ਦਾ ਮੌਸਮ ਆਇਆ ਤਾਂ ਦਿਨ ਰਾਤ ਗੋਭੀ ਹੀ ਖਾਣ ਲਗ ਪਏ। ਗਰਮੀ ਦੀ ਰੁਤ ਆਈ ਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦਸ ਦਸ ਗਲਾਸ ਬਰਫ਼, ਸ਼ਰਬਤ, ਕਾਂਜੀ, ਸ਼ਕੰਜਵੀ ਦੇ ਹੀ ਪੀ ਗਏ। ਚਾਹੇ ਬਾਦੀ ਤੇ ਠੰਡ ਰਗ ਰਗ ਵਿਚ ਧਸੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਪੀੜ ਦੇ ਮਾਰੇ ਲੱਕ ਸਿਧਾ ਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ।

ਚੂਰਨਾਂ, ਖਟਿਆਈਆਂ ਤੇ ਚਟਪਟੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਚਸਕਾ ਵਧ

ਗਿਆ ਹੈ। ਬਾਬੂ ਲੋਕ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਬਾਰਾਂ ਚੌਦਾਂ ਆਨਿਆਂ ਦੀ ਇਮਲੀ ਦੀ ਚਾਟ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋਏ ਗੋਲ ਗੱਪੇ ਇਕੋ ਥਾਂ ਬਹਿ ਕੇ ਖਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲੋਕੋ ! ਹੋਸ਼ ਕਰੋ, ਕਿਉਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰੀਂ ਕੁਹਾੜੀ ਮਾਰਦੇ ਹੋ; ਇਹ ਹਾਜ਼ਮੇ ਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਲਹੂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦੇ ਹਨ, ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਬ੍ਰਹਮਚਰਯ ਦੇ ਜਾਨੀ ਦੁਸ਼ਮਨ ਹਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਸਲੀ ਤੱਤ, ਧਾਤੂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਔਲਾਦ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣ ਦੇਂਦੇ ;

ਦੁਧ ਦੀ ਥਾਂ ਚਾਹ ਨੇ ਲੈ ਲਈ ਹੈ, 'ਛਾਹ ਗਵਾਰ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਸਾਹਿਬ ਬਰਾਦਰ ਸੋਡਾ ਲੈਮਨ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ।' ਰੋਟੀ ਮਿਲੇ ਜਾਂ ਨਾ ਮਿਲੇ ਪਰ ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਬਗੈਰ ਜੀਊਣਾ ਮੁਹਾਲ ਹੈ; ਬਰਫ਼ ਬਿਨਾਂ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਲੰਘਦਾ, ਭਾਵੇਂ ਦੰਦ ਤੇ ਆਂਦਰਾਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਹੀ ਖ਼ਰਾਬ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੀ ਲਿਖਾਂ, ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵੇਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਏਸ ਸਿੱਟੇ ਤੇ ਪੁਜਾ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਸਾਡੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਸਾਡਾ ਬੁਢਾਪਾ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਸੰਤਾਨ ਦੇ ਸਭ ਦੁਖ ਬਹੁਤ ਹਦ ਤਕ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀ ਖ਼ਰਾਬੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਏਸ ਲਈ ਮੈਂ ਪੱਕਾ ਨਿਸਚਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਸੌਖੀ ਤੇ ਸਸਤੀ ਕਿਤਾਬ ਭੇਟ ਕਰਾਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਨੇਮਾਂ ਤੇ ਚਾਨਣ ਪਾਇਆ ਜਾਏ, ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਵਾਰ ਸਕਣ।

ਦੂਜਾ ਕਾਰਣ—ਰੋਗਾਂ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਦਾ ਦੂਜਾ ਕਾਰਨ ਵਰਜ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਸਿਰ ਨਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਸ਼ੇ ਬਹੁਤ ਲੰਮਾ ਹੈ ਅਤੇ ਏਸ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਵਿਚ ਵਰਨਣ ਕਰਨਾ ਕੁਝ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ। ਹਾਲਾਂ ਕੇਵਲ ਏਨਾਂ ਹੀ ਦਸ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਆਲਸ

ਤੇ ਆਰਾਮ ਤਲਬੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸੈਰ ਤੇ ਵਰਜ਼ਿਸ਼ ਜਿਹੀਆਂ ਰੂਹ ਵਿਚ ਖੇੜਾ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ, ਸਿਹਤ ਬਖਸ਼ ਤੇ ਆਨੰਦ ਦਾਇਕ ਅਨਮੋਲ ਵਸਤਾਂ ਤੋਂ ਜੀ ਚੁਰਾਂਦੇ ਹਨ। ਦਿਨ ਚੜ੍ਹੇ ਤਕ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚ ਹੀ ਬੈਠੇ ਗੱਪਾਂ ਮਾਰਨ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਰਜ਼ਿਸ਼ ਦਾ ਘਾਟਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖਾਧੇ ਪੀਤੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਜ਼ਮ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਅੰਗ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿਚ ਤਾਕਤ, ਚੁਸਤੀ ਤੇ ਹਿੰਮਤ ਦਾ ਦਿਵਾਲਾ ਨਿਕਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੁਖ ਮੁਸੀਬਤ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਡਾਂਗ ਲੈ ਕੇ ਕਿਸੇ ਜ਼ੁਲਮ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਂ ਗਲ ਹੀ ਦੂਰ ਰਹੀ।

ਤੀਜਾ ਕਾਰਣ—ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਤੀਜਾ ਕਾਰਣ ਚਾਲ ਚਲਨ ਦਾ ਠੀਕ ਨਾ ਰਖਣਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਘਟ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਵਾਉਣ ਪਿਆਉਣ ਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਮਾਂ ਪਿਓ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨੀ ਚੜ੍ਹਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਭੋਲਾ ਭਾਲਾ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੈੜੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚੋਂ, ਨਾਵਲਾਂ ਤੇ ਸਿਨਮਿਆਂ ਗਾਹੀਆਂ ਭੈੜੀਆਂ ਵਾਦੀਆਂ ਦੀ ਨਿਤ ਨਵੀਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਮਿਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੀਲਾ ਮੂੰਹ ਵੇਖ ਕੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿਚ ਨੁਕਸ ਕਿਥੇ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਵਖਰੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਮੈਂ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ ਏਥੇ ਕੇਵਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਥੋੜੇ ਅੱਖਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੇ ਕੰਨ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿਚ ਲਗ ਜਾਣ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਆਦਿ ਦੇ ਅਸਲੀ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਦੇਣ। ਬ੍ਰਹਮਚਰਜ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਰਖਵਾਲਾ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਨਹੀਂ— ਜੋ ਵਰਜ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਨਹੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਅਜ ਕਲ ਦੀਆਂ ਭੈੜੀਆਂ ਤੇ ਚੰਦਰੀਆਂ ਵਾਦੀਆਂ ਦਾ ਅਸਰ ਹੋਵੇ । ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਆਦਮੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ 'ਚ ਕਾਫੀ ਹਦ ਤਕ ਚੰਗੇ ਹਨ; ਪਰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਤਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਖ, ਬੁਢੇ, ਬੱਚੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਹਨੇਰੇ ਵਿਚ ਹਨ । ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਕੁਝ ਲਿਖ ਕੇ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰਸਤਾ ਦਖਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਿਆ ਹੈ ।

ਸੌ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰੇਕ ਪਿੰਡ ਤੇ ਸ਼ਹਿਰ ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੇਤਾਂ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਸਨ । ਰੁਤ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਜੋ ਜੋ ਪਦਾਰਥ ਖੇਤਾਂ ਵਿਚ ਪਕਦੇ ਗਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤਾਜ਼ੀ ਤਾਜ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਗਈ । ਪਰ ਹੁਣ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਰੇਲ ਤੇ ਲਾਰੀਆਂ ਨੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਇਕ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਸਿਰੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਦਿਤਾ ਹੈ । ਜੋ ਚੀਜ਼ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਹਿਸਾ ਬਨਾਰਸ ਤੇ ਲਖਨਊ ਵਿਚ ਵਿਕਦਾ ਹੈ । ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਓਥੇ ਵਧ ਮੁਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ । ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਹਰਦੁਆਰ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿਸਾ ਬੰਬਈ ਵਿਚ ਵਿਕਦਾ ਹੈ । ਏਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਤਾਜ਼ੀ ਸਬਜ਼ੀ ਖਾਣ ਦੀ ਬਜਾਇ ਦੂਰ ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਬਹੀ ਸਬਜ਼ੀ ਖਾਂਦੇ ਹਨ । ਕਿਉਂਕਿ ਅਸਲ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੁਤ ਦੀ ਤਾਜ਼ੀ ਤੇ ਸਿਹਤ ਵਰਧਕ ਸਬਜ਼ੀ ਖਾਣ ਦਾ ਏਨਾ ਸ਼ੌਕ ਨਹੀਂ ਜਿਨਾਂ ਕਿ ਵਧੇਰੇ ਕੀਮਤੀ ਤੇ ਸਵਾਦੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਦਾ ਜਸਕਾ ਹੈ । ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਮਟਰ ਖਾਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸ਼ੌਕ ਹੈ ਉਹ ਵਰ੍ਹਾ ਭਰ ਮਟਰਾਂ ਦੀ ਢੂੰਡ ਵਿਚ ਹੀ ਲਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਭਾਵੇਂ ਦਿੱਲੀ ਵਿਚ ਸਿਰਫ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਮਟਰਾਂ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਬਾਰਾਂ ਮਹੀਨੇ ਹੀ ਮਟਰ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਰੰਗੂਨ ਤਕ ਤੋਂ ਬੜੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਮਟਰ ਲਿਆ ਕੇ

ਦਿੱਲੀ ਵਿਚ ਵੇਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਠਾਂ ਅਠਾਂ ਦਸਾਂ ਦਸਾਂ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਬਹੇ ਮਟਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਿਹਤ ਬਖ਼ਸ਼ ਸਿਫਤਾਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਚੁਕੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਜ਼ਾ ਤੇ ਸਿਹਤਬਖ਼ਸ਼ ਪਾਲਕ ਮੇਥੀ ਆਦਿ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਸਿਹਤ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ।

ਗੰਨੇ, ਗੁੜ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਉਪਮਾਂ ਹੋ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਆਯੁਰਵੇਦ ਦੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਲੇਖਕਾਂ ਨੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਗੁਣ ਵਰਨਣ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਪਰ ਡੰਡੌਤ ਗੁੜ ਨੂੰ ਹੀ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਗੁੜ ਦਾ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾਂ, ਸਿਹਤ ਬਖਸ਼, ਕਬਜ਼ ਕੁਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਐਪਰ ਗੁੜ ਦੀ ਥਾਂ ਚਿਟੀ ਖੰਡ ਨੇ ਲੈ ਲਈ ਹੈ। ਖੰਡ ਨੂੰ ਚਿਟਿਆਂ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਪਾਉਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿਹਤ ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਹਾਂ ਕਿ ਫਿਰ ਵੀ ਚਿਟੀ, ਚਿਟੀ ਹੋਰ ਚਿਟੀ ਦੀ ਰਟ ਲਾਈ ਰਖਦੇ ਹਾਂ। ਖੰਡ ਦੇ ਕਾਰ-ਖ਼ਾਨਿਆਂ ਵਾਲੇ ਵੀ ਕੀ ਕਰਨ? ਅਸੀਂ ਕੁਦਰਤੀ ਲਾਲ ਖੰਡ ਮੰਗੀਏ ਤਾਂ ਉਹ ਠੀਕ ਖੰਡ ਬਣਾਉਣ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਤੇ ਵੀ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਨਾ ਪਵੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਹੋਵੇ ਤੇ ਓਹ ਸਸਤੀ ਖੰਡ ਵੇਚ ਸਕਣ। ਸ਼ਹਿਦ ਦੀ ਉਪਮਾਂ ਵੀ ਘਟ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਕਿੰਨੇ ਆਦਮੀ ਹਨ ਜੋ ਸ਼ਹਿਦ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂ ਕਿ ਇਹ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਉੱਤਮ ਕੁਦਰਤੀ ਮਿਠਾਸ ਹੈ।

ਦਾਲਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁਣ ਛਿੱਲੜਾਂ ਵਿਚ ਹੈ। ਪਰ ਉਸ ਦਾ ਕਾਲਾ ਕਾਲਾ ਰੰਗ ਯਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੁਭਦਾ ਹੈ। ਏਸ ਲਈ ਉਹ ਧੋਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਅਤੇ ਛਿੱਲੜ ਲਥੀ ਹੋਈ ਦਾਲ ਦਾ ਆਰਡਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੋਹਲੀ ਨਾਲ ਫ਼ਕ ਲਥੇ ਹੋਏ ਚੌਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਉਪਰ ਉਸ ਦਾ ਸਿਹਤ ਬਖਸ਼

ਜੌਹਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮੋਹਲੀ ਨਾਲ ਕੁਟੇ ਹੋਏ ਚਾਵਲ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਸੋਹਣੇ ਨਹੀਂ ਲਗਦੇ, ਲਾਲੀ ਭਾਹ ਮਾਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਾਹਿਬ ਬਹਾਦਰ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਚੌਲ ਮੰਗਾਉਂਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਹ ਸਿਹਤ ਬਖਸ਼ ਕੀਮਤੀ ਹਿਸਾ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਦੰਦੇ ਖੁਰਚ ਕੇ ਸੁਟ ਛਡਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਿਹਾਜ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਜਾਇ ਲਾਭ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਕਰੇ। ਵਪਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਸ਼ੀਨ ਰਾਹੀਂ ਚਾਵਲ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਲਾਹੁਣਾ ਸਸਤਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਮੂਸਲ ਜਾਂ ਮੋਹਲੀ ਦੇ ਚੌਲ ਘਟ ਹੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭੁਲਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਪਰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਕਮੀਨੇ ਵਪਾਰੀ ਮਿਲਾਵਟੀ ਦੁਧ, ਮਿਲਾਵਟੀ ਘਿਓ ਤੇ ਮਿਲਾਵਟੀ ਆਟੇ ਆਦਿ ਨਾਲ ਜਿਹੜੀ ਤਬਾਹੀ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਗੱਲ ਵਖਰੀ ਰਹੀ। ਫੇਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਚੱਕਰ ਚਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਅਤਿ ਘਾਲਨਾਂ ਨਾਲ ਕਮਾਇਆ ਰੁਪਿਆ ਪਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਫਿਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਭੇਟਾ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਲ ਸਰੂਪ ਅਸੀਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿੰਨੀਆਂ ਹੀ ਅਨਮੋਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਉਪ੍ਰੋਕਤ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਭੁਲ ਦੇ ਕਾਰਣ ਰੋਗਾਂ, ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਗ਼ਰੀਬੀ ਆਦਿ ਵਿਚ ਫਸ ਕੇ ਗ਼ਰਕ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਮਾਨਸ ਜੂਨ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਜੂਨ ਅਖਵਾਉਂਦ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਸਰੀਰ, ਆਤਮਾ, ਹਿਰਦਜ ਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀਆਂ ਅਨੋਖੀਆਂ ਦਾਤਾਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਜੋਗ ਦਾ ਨਾਂ ਜੀਵਨ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਤੇ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਬਹੁਤ ਹਦ ਤਕ ਖ਼ੁਰਾਕ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਨਿਤ ਆਪਣੇ ਢਿਡ ਵਿਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਲ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕਣਕ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਬਖਸ਼ ਹਿਸਾ ਉਸਦੇ ਉਪਰ ਦੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹਿਸਾ ਹੈ। ਵਿਚਕਾਰ ਦਾ ਹਿਸਾ ਬਹੁਤ ਘਟ ਮੁਲ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਹਾਂ ਕਿ 'ਚਿਟਾ ਆਟਾ', 'ਚਿਟਾ ਆਟਾ' ਦੀ ਹੀ ਰਟ ਲਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸਦਾ ਸਿਟਾ ਇਹ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਰਖਾਨੇ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਵੀ ਹੁਣ ਅਜਿਹੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਲਾ ਲਈਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਣਕ ਦੇ ਉੱਪਰ ਦੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹਿਸਾ ਛਿਲ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਚੋਕਰ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਭਾਗਵਾਨ ਡੰਗਰਾਂ ਦੇ ਖਾਣ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਾ ਸੁਫੈਦ ਹਿਸਾ ਆਟੇ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਅਭਾਗੇ ਮਨੁਖਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿੰਨੀ ਮੂੜ੍ਹਪਨੇ ਦੀ ਗਲ ਹੈ। ਏਥੇ ਹੀ ਬਸ ਨਹੀਂ 'ਬਹੁਤ ਮਹੀਨ ਆਟਾ' 'ਬਹੁਤ ਮਹੀਨ ਆਟਾ' ਇਸ ਮੰਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮੈਦੇ ਸਾਮਾਨ ਮਹੀਨ ਪਿਸਾਈ ਹੋਣ ਲਗ ਪਈ। ਬਾਰੀਕ ਆਟੇ ਦੀ ਰੋਟੀ ਆਂਦਰਾਂ 'ਚ ਜਾ ਕੇ ਅਜਿਹਾ ਲੇਪ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਂਦਰਾਂ ਦਾ ਪਾਚਨ ਰਸ ਓਸ ਪਲਸਤਰ ਵਿਚੋਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਲੰਘ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਮਿਲ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਚਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਕਬਜ਼ੀ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਇਸ ਦੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਨਤੀਜੇ ਹਨ। ਬਰਫ਼, ਚਾਹ ਅਤੇ ਤਮਾਕੂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਇਸ ਤੇ ਹੋਰ ਤਬਾਹੀ ਲਿਆਕੇ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਕਾਰਾ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ।

ਵਡਿਆਂ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਮਨੁਖ ਗਿਣਤੀ ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ, ਹੋਟਲਾਂ ਜਾਂ ਬੋਰਡਿੰਗ ਹਾਊਸਾਂ ਵਿਚੋਂ ਖਾਣਾਂ ਖਾਂਦੀ ਹੈ। ਓਥੇ ਬਹੁਤਾ ਕਰਕੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਘਟੀਆ ਤੇ ਕਈ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਬਹੀ ਸਬਜ਼ੀ, ਘੁਨ ਲਗੀਆਂ ਦਾਲਾਂ, ਮਹੀਨਿਆ ਪੁਰਾਣਾ ਆਟਾ ਅਤੇ ਮਿਲਾਵਟੀ ਘਿਓ ਆਦਿ ਖਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਇਕ ਇਕ ਕਰਕੇ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਰਗ ਰਗ ਵਿਚ ਜ਼ਹਿਰ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਪੀੜ੍ਹੀ ਬਾਅਦ ਪੀੜ੍ਹੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਤੇ ਠਿਗਨੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਯੂਰਪ, ਜਾਪਾਨ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਆਦਿ ਉੱਨਤ ਦੇਸਾਂ ਵਿਚ ਪੀੜ੍ਹੀ ਪਿਛੋਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਤਾਕਤਵਰ ਤੇ ਉਚੇ ਕਦ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਓਥੋਂ ਦੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਇਕ ਖੂਨੀ ਨੂੰ ਖਿਮਾਂ ਕਰ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਖਾਣ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਜਾਂ ਖ਼ਰਾਬ ਚੀਜ਼ ਪਕਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਫ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਕਿਉਂਕਿ ਖ਼ੂਨੀ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਇਕ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਾਵਟ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖ਼ਰਾਬੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਰੀ ਕੌਮ ਦਾ ਖ਼ੂਨ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਓਥੇ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੇ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਨੇਕ ਸਲਾਹਾਂ ਨਾਲ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਨ ਵਾਲੇ ਸਰਕਾਰੀ ਮਹਿਕਮੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਹਰ ਸਾਲ ਕਰੋੜਾਂ ਰੁਪਏ ਖਰਚ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮੋਟੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੋ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਸਲ ਵਿਚ ਓਹੋ ਕੁਝ ਅਸੀਂ ਹਾਂ । "Our body is made of what we have eaten or drunk" ਭਾਵ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਇਕ ਇਕ ਅਣੂ ਓਸ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਅਸਾਂ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਖਾਧੀ ਜਾਂ ਪੀਤੀ । ਖੁਰਾਕ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬਲ ਤੇ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਹੈ । ਏਹੋ ਨਵੇਂ ਅਣੂ ਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣੂ (ਜ਼ਰੇ) ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਅਣੂ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਰੂਪੀ ਮਸ਼ੀਨ ਚਲਾਉਣ ਵਿਚ ਘਸ ਗਏ, ਟੁਟ ਗਏ, ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਵੇਂ ਸਿਰੇ ਸੁਧਾਰ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਦਸੋ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਕਿੰਨਾ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵਿਚ ਏਨਾ ਡੂੰਘਾ ਹਥ ਹੈ। ਲੋਕੀਂ ਮਕਾਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਮਸਾਲੇ ਬਾਰੇ ਕਿੰਨੀ

ਛਾਨ ਬੀਨ ਕਰਦੇ ਹਨ – 'ਚੀਲ ਦੀ ਲਕੜ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀ, ਦਿਓਦਾਰ ਦੀ ਹੋਵੇ, ਸਗੋਂ ਸਾਗਵਾਨ ਦੀ ਹੋਵੇ। ਲੋਹਾ ਸਾਧਾਰਨ ਨਾ ਹੋਵੇ ਸਗੋਂ ਟਾਟਾ ਕੰਪਨੀ ਦਾ ਹੋਵੇ, ਫਲਾਣੇ ਭੱਠੇ ਤੋਂ ਇੱਟਾਂ ਨਾ ਮੰਗਵਾਈਆਂ ਜਾਣ, ਕਿਉਂਕਿ ਓਸ ਦੀ ਮਿਟੀ ਵਿਚ ਰੋੜ ਤੇ ਰੇਤ ਹੈ, ਫਲਾਣੇ ਭੱਠੇ ਤੋਂ ਮੰਗਵਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਓਸਦੀ ਮਿਟੀ ਵਿਚ ਫਲਾਣਾ ਫਲਾਣਾ ਗੁਣ ਹੈ। ਕਾਰੀਗਰ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇ, ਰਾਜ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇ ਇਤ ਆਦਿ।' ਪਰ ਇਸ ਸਰੀਰ ਰੂਪੀ ਮਕਾਨ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਘਟ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ! ਘੋੜੇ ਪਾਲਨ ਵਾਲੇ ਓਸ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਛਾਨਬੀਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਘੋੜਿਆਂ ਨੂੰ ਖਵਾਉਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਘੋੜਿਆਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਵਡੀਆਂ ਵਡੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਓਹ ਆਦਮੀ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਪਾਸ ਰਖਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਰੁਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਓਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਅਦਲਾ ਬਦਲੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਮਨੁਖ਼ ਜੋ ਸਰਬ ਸਰੇਸ਼ਟ ਪ੍ਰਾਨੀ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਪਾਲਨ ਪੋਸਨ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨਿਯਮ ਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ।

ਚੰਗਾ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੇਮ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨਿਆਂ ਤੇ ਚਲੀਏ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਕਿਹੜਾ ਭੋਜਨ, ਕੀ ਲਾਭ ਜਾਂ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਦੋਂ ਸਾਗ ਨੂੰ ਦਾਲ ਤੇ ਪਰਧਾਨਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਦਾਲ ਨੂੰ ਸਾਗ ਤੇ। ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਤਾਜ਼ਾ ਫਲ ਚੰਗੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵਿਚ ਸੁਕੇ ਮੇਵੇ (Nuts) ...... । ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝ ਜਾਈਏ ਤਾ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਦਿਨ ਬਦਿਨ ਵਾਧਾ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਏ, ਰੋਗ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਨਾ ਫਟਕ ਸਕਨ, ਜਵਾਨੀ ਵਿਚ ਬੁਢਾਪਾ ਨਾ ਸਤਾਏ ਅਤੇ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿਚ ਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਦੁਖ ਨਾ ਵੇਖਨਾ ਪਏ, ਨਾ ਮਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਛੜਾਂ ਖਾਲੀ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਨਾ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਵਾਂ ਵਿਲਕਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਛਡ ਜਾਣ।

ਬਹੁਤ ਹਦ ਤਕ ਸਗੋਂ ਘਟ ਤੋਂ ਘਟ ੯੦ ਪ੍ਰਤੀ ਸੌ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੇ ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀ ਬਦਪ੍ਰਹੇਜ਼ੀ ਹੈ । ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਭੁਲਾਂ ਅਤੇ ਬਦ ਅਮਲੀਆਂ ਹੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਾਡੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤੇ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ । ਆਪਣੇ ਲਈ ਗ਼ਲਤ ਖੁਰਾਕ ਚੁਨਣੀ ਅਤੇ ਫੇਰ ਓਹਨੂੰ ਗ਼ਲਤ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਪਕਾਉਨਾ, ਅਤੇ ਓਹਨੂੰ ਗ਼ਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੀ ਖਾਣਾ, ਫਿਰ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਬਧੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਭੁਲਾਂ ਕਰਦਿਆਂ ਤੁਰੇ ਰਹਿਣਾ ਇਹ ਸਭ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਭੋਗ ਪਾਉਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਨ । ਸਚ ਜਾਣੋਂ ਕਿ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਮੋਟੇ ਮੋਟੇ ਨਿਯਮ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਓਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਾਲਨ ਕਰਨਾ, ਸਿਹਤ ਤੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਬੀਮਾ ਕਰਾ ਲੈਣ ਬਰਾਬਰ ਹੈ । ਜਦ ਜਦ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਾਧਾਰਨ ਨਿਯਮ ਦੇ ਨਾਂ ਪਾਲਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਹੁੰਦਿਆਂ ਤੇ ਬੇਬਸ ਹੋ ਕੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਾਸ ਆਉਂਦਿਆਂ ਵੇਖਿਆ, ਤਦ ਤਦ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਵਿਚ "ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਾਪਤੀ" ਲਿਖਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਉਤਪੰਨ ਹੋਇਆ । ਵੇਖੋ ਕਿੰਨੀ ਸਾਧਾਰਨ ਜਿਹੀ ਗਲ ਹੈ "ਖਾਣਾ ਜੀਉਂਦਿਆਂ ਰਹਿਣ ਲਈ ਬਣਿਆ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਜੀਵਨ ਬਣਿਆ ਹੀ ਖਾਣੇ ਦੇ ਲਈ ਹੈ" – "Eat to live, not live to eat" ਪਰ ਲਖਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਿਆ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖਾਣ ਨੂੰ ਹੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ । ਵੇਲੇ ਖਾ, ਕੁਵੇਲੇ ਖਾ, ਏਹ ਖਾ, ਔਹ ਖਾ, ਹੁਣ ਖਾ, ਫੇਰ ਖਾ, ਇੰਝ ਖਾ, ਉਂਝ ਖਾ, ਖੱਟਾ ਖਾ, ਮਿਠਾ ਖਾ, ਗਰਮ ਖਾ, ਠੰਡਾ ਖਾ, ਕੱਚਾ ਖਾ, ਪੱਕਾ ਖਾ, ਮਾਸ ਖਾ, ਮੱਛੀ ਖਾ, ਅਠ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਕਠੀਆਂ ਖਾ, ਅਠ ਵਾਰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਖਾ, ਖਾਧੇ ਤੇ ਖਾ, ਭਰੇ ਢਿਡ ਖਾ, ਫੇਰ ਢਿਡ ਦੇ ਤੰਦੂਰ ਨੂੰ ਨਕ ਤਕ ਭਰਨ ਦੀ ਹਦ ਤਕ ਖਾ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਝਲ, ਢਿਡ ਪੀੜ ਝਲ, ਸਿਰ ਪੀੜ ਝਲ, ਅਨੀਂਦਰਾ ਝਲ, ਮੁਟਾਪਾ ਝਲ, ਸੋਕੜਾ ਝਲ, ਪਰ ਇਹ ਦੋ ਇੰਚ ਚੌੜਾ ਤੇ ਤਿੰਨ ਇੰਚ ਲੰਮਾ ਜੀਭ ਦਾ ਲੋਥੜਾ ਕਿਸੇ ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਰਸ ਤੋਂ ਵਾਂਝਿਆ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਏ ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਖਾਂ ਮਨੁਖ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਟ ਪੁਸ਼ਟ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰ ਬੈਂਹਦੇ ਹਨ । ਪਰ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਭੁਲ ਸਮਝਦਿਆਂ ਹੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਵਿਗੜੀ ਹੋਈ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ । ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਿਚ ਸੰਜਮ ਰਖਣ ਵਾਲਾ ਮਨੁਖ ਤਾਂ ਏਨ੍ਹਾਂ ਖ਼ਰਾਬੀਆਂ ਦਾ ਬੜੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਾਂ ਭੁਲੋ ਕਿ ਦਵਾਈ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਵਿਗੜੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਅਰੋਗਤਾ ਦੇ ਰਾਹ ਤੇ ਹੀ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਿਸਨੂੰ ਪੂਰਨ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਆਖਦੇ ਹਨ ਓਹ ਠੀਕ ਖਾਣ ਪੀਣ ਅਤੇ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਰਖਣ ਤੇ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਖ਼ੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਹਦ ਤਕ ਚਾਨਣ ਪਾਇਆ ਹੈ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਰਸਾਲਿਆਂ ਚੋਂ ਕੇਵਲ ਡਾਕਟਰ, ਵੈਦ ਅਤੇ ਹਕੀਮ ਹੀ ਫ਼ਾਇਦਾ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਧਾਰਨ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਓਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਕੀਮੀ ਬੋਲੀ (Technical and medical terms) ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਸੌਖਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ । ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਸਿਧੀ ਸਾਦੀ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿਚ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਸਾਧਾਰਣ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਨਿਹਚਾ ਕੀਤਾ ਹੈ । ਏਹੋ ਹੀ ਸਦਭਾਵਨਾ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਲਿਖਣ ਦਾ ਮੁਖ ਮੰਤਵ ਹੈ ।

ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ 'ਚ ਕਈਆਂ ਨੁਕਤਿਆਂ ਤੇ ਚਾਨਣ ਪਾਉਨ ਅਤੇ ਰਾਹ ਦਸਨ ਪਿਛੋਂ, ਏਸੇ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਹਿਸੇ ਵਿਚ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਲਗ ਪਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਭਾਰਤਵਾਸੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤਦੇ ਹਨ । ਏਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਲਗ ਪਗ ੩੦੦ ਹੈ। ਅਨਾਜ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਮੇਵੇ ਦਾਲਾਂ, ਮਾਸ, ਸ਼ਰਾਬ, ਮਿਟੀ, ਅਫੀਮ, ਦੁਧ, ਘਿਓ, ਮਸਾਲੇ ਆਦਿ ਜਿੰਨੀਆਂ ਵੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅੰਤ ਤਕ ਸਭ ਦੇ ਗੁਣ,

ਅੰਗਣ ਦੇ ਦਿਤੇ ਹਨ। ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼, ਕਿਸ ਸੁਭਾ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ, ਕਿਹੜਿਆਂ ਲਈ ਨਹੀਂ, ਕਿਹੜੀਆਂ ਖਾਸ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਵਰਤਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿਹੜੀ ਨਹੀਂ । ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਕੋਈ ਖਾਸ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੈ ਤਾਂ ਓਹ ਵੀ ਲਿਖ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਿਆਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਗੁਣ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੁਲਕੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ – ਜਿਹਾ ਕਿ ਮਸਰਾਂ ਦੀ ਦਾਲ, ਬਾਥੂ ਦਾ ਸਾਗ, ਕਰੇਲਾ, ਸੁਹਾਂਜਨਾਂ ਆਦਿ ਏਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿਤੀ ਹੈ; ਅਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਲੋਕ ਓਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ – ਜਿਹਾ ਕਿ ਚੂਰਣ, ਚਾਹ, ਬਰਫ, ਅਫੀਮ ਤਮਾਕੂ, ਚੁਲ੍ਹੇ ਦੀ ਮਿਟੀ, ਕੋਇਲਾ, ਸ਼ਰਾਬ ਆਦਿ ਕਾਰਣ ਲਿਖ ਕੇ ਏਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਖੰਡਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਹਾਨ ਲਾਭ ਅਤੇ ਗੁਣ ਔਗਣ ਦਸਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਕਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚਿਤ੍ਰ ਤੇ ਨਕਸ਼ੇ ਦੇ ਦਿਤੇ ਹਨ। ਇਕ ਨਕਸ਼ੇ ਵਿਚ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਂ ਬੇਨਿਯਮੀ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਤਬੀਅਤ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕਿਹੜੀ ਜਲਦੀ ਹੀ ਤੇ ਝਬਦੇ ਮਿਲ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਵਸਤੂ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਓਸ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਤਤਕਾਲ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਏਸ ਨਕਸ਼ੇ ਵਿਚ ਲਗ ਪਗ ਸੌ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਹੈ।

ਇਕ ਨਕਸ਼ੇ ਵਿਚ ਅੰਕਿਤ ਹੈ ਕਿ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਤਤ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੀ ਕੀ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾ ਤਤਾਂ ਤੋਂ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਬਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਖੁਰਾਕ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬਚਿਆਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨਾਂ ਲਈ, ਲਿਖਣ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਆਦਿ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੇ ਕਿੰਨੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਕ ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅਨਾਜ, ਫਲ, ਦੁਧ, ਘਿਓ, ਦਾਲਾਂ ਆਦਿ ਦਰਜ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਰਥਾਤ ਲਹੂ, ਮਾਸ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅੰਗ, ਕਿੰਨੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਹਨ, ਚਿਕਨਾਈ (ਥਿੰਧਾਈ) ਅਤੇ ਸ਼ਕਰ ਅਰਥਾਤ ਮੋਟਾਪਾ ਅਤੇ ਬਲ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਅੰਗ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਹਨ, ਤਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਲਾਭ ਜਾਚ ਜਾਈਏ।

ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਕਫ (ਬਲਗ਼ਮ) ਵਾਤ (ਬਾਦੀ) ਅਤੇ ਪਿਤ (ਗਰਮ) ਮਿਜ਼ਾਜਾਂ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਸੁਭਾ ਵਿਚ ਕੀ ਕੀ ਪਦਾਰਥ ਮੁਆਫ਼ਕ ਹੈ ਜਾਂ ਨਾ-ਮੁਆਫ਼ਕ। ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਿਰਨਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਬੜੀ ਅੜਚਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁਭਾ (ਮਿਜ਼ਾਜ) ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੈ ਏਸ ਲਈ ਮਨੁਖੀ ਸੁਭਾਵਾਂ ਦੇ ਮੋਟੇ ਮੋਟੇ ਲਛਣ ਲਿਖ ਦਿਤੇ ਹਨ।

ਗ਼ਿਜ਼ਾਵਾਂ ਦੇ ਗਰਮ ਸਰਦ ਆਦਿ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵੀ ਇਕ ਸੂਚੀ ਏਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਦੇ ਦਿਤੀ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਥਯੂਰੀ—ਦੀ ਅਜ ਕਲ ਡਾਕਟਰਾਂ ਵਿਚ ਬੜੀ ਚਰਚਾ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਏਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਚਾਨਣ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾ ਕਿ ਪੁਸਤਕ ਹਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਪੂਰਨ ਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕੇ।

ਕਈ ਮਹੱਤਤਾ ਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ੇ, ਜਿਹਾ ਕਿ ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਵਸਤੂ ਮਿਲ ਕੇ ਪੂਰਨ ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ 'ਕੇਹੜੀ ਕੇਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਕਿੰਨੀਂ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ' 'ਭੋਜਨ ਬਹੁਤ ਚਿਥ ਚਿਥ ਕੇ ਖਾਣ ਦੇ ਲਾਭ ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ' 'ਲੂਣ ਕੇਵਲ ਜੀਭ ਦੇ ਸਵਾਦ ਲਈ ਨਹੀਂ' 'ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦਾ ਵੀ ਇਕ ਢੰਗ ਹੈ' 'ਕਦ ਭੁਖਿਆਂ ਰਹਿਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ'

'ਕਦੋਂ ਢਿਡ ਭਰ ਕੇ ਖਾਣਾ' 'ਮੋਟਾਪੇ ਤੇ ਸੋਕੜੇ ਦੇ ਵਿਰੁਧ ਜਤਨ' ਇਤਿ ਆਦਿ ਲੇਖ, ਅਤੇ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਰੰਗਦਾਰ ਨਕਸ਼ੇ ਕਿ ਕਿਸ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕਿੰਨਾ ਬਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਲੂਣ ਆਦਿ ਕਿੰਨੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਉਤਪਨ ਹੋਏ ਦੋਸ਼ ਦਾ ਨਿਵਾਰਨ ਕੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਗਲਾਂ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਚਾਨਣ ਮੁਨਾਰੇ ਦਾ ਕੰਮ ਦੇਣ ਲਈ ਲਿਖ ਦਿਤੀਆਂ ਹਨ।

ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦਾ ਬੜਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸੁਭਾਵਕ ਹੀ ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੁੰਣ ਵਾਲੇ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰੀਦਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਏਨਾਂ ਕੁਝ ਲਿਖ ਕੇ ਵੀ ਅਠ ਦਸ ਸਫਿਆਂ ਵਿਚ ਹਾਜ਼ਮੇ ਸੰਬੰਧੀ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਯੋਗ (ਨੁਸਖ਼ੇ) ਲਿਖ ਦਿਤੇ ਹਨ। ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਂ ਏਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਮੈਂ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, ਓਹ ਦੋ ਤਿੰਨ ਲਖ ਰੋਗੀਆਂ ਤੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਕਰਨ ਪਿਛੋਂ ਜਨਤਾ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਮੁਖ ਰਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਜਨਤਾ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭ਼ਦਾਇਕ ਸਿਧ ਹੋਵੇਗੀ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਲਾਭਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਸਤੀ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਮਿਤ੍ਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਦੇ ਹਥਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਓ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਤੇ ਅਰੋਗ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਹਿਤੂ—ਕਵੀਰਾਜ ਹਰਨਾਮ ਦਾਸ

ਕੇਵਲ

ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਾਪਤੀ

ਪਹਿਲਾ ਭਾਗ।

ਨਿਸਚਿਤ ਸਿਧਾਂਤ

(Maxims)

"Diet Cures more than a Doctor."
ਦਵਾਈ ਦੀ ਬਜਾਇ ਭੋਜਨ ਵਧੇਰੇ ਰੋਗ ਮਿਟਾਂਦਾ ਹੈ।

"Health is made or marred in the Kitchen."
ਸਿਹਤ ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਹੀ ਬਣਦੀ ਜਾਂ ਵਿਗੜਦੀ ਹੈ।

"Health depends not on 'How much money is expended on food,' but on 'On what food' the money is expended."

ਭੋਜਨ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਰਚ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਸ ਗਲ ਤੇ ਸਿਹਤ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ। ਸਿਹਤ ਤਾਂ ਇਸ ਗਲ਼ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ (ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ) ਕੇਹੜੇ ਭੋਜਨ ਤੇ ਖ਼ਰਚ ਕਰਦੇ ਹੋ।

"One man's meat is an other man's poison." This book will tell you what is meat and what is poison in your case.

"ਜੋ ਖਾਣਾਂ ਇਕ ਲਈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਹੈ, ਉਹੋ ਦੂਜੇ ਲਈ ਜ਼ਹਿਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।" ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਸਕੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜਾ ਜ਼ਹਿਰ।

"Food should be determined according to age, profession, season, climate and locality."

ਕਿਸ ਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣ ਲਈ ਦਿਤਾ ਜਾਏ, ਇਹ ਉਮਰ, ਧੰਦਾ, ਰੁਤ ਅਤੇ ਨਿਵਾਸ ਅਸਥਾਨ ਦੇ ਪੌਣ ਪਾਣੀ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਨਿਸਚਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

੧

ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਬੜੀ ਵਡੀ ਭੁਲ

ਸਭ ਤੋਂ ਵਡੀ ਭੁਲ ਤਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦ ਭੁਲ ਨੂੰ ਭੁਲ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ।''

ਭੂਮਕਾ ਵਿਚ ਘੋੜੇ ਪਾਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਚਰਚਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਬੜਾ ਧਿਆਨ ਰਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਘੋੜਿਆ ਨੂੰ ਕਿਸ ਉਮਰ ਤੇ ਕਿਸ ਰੁਤੇ, ਕਿਹੜੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਅਤੇ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਘਟ ਤੋਂ ਘਟ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਜਵਾਨ ਹੋ ਕੇ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਬਲਵਾਨ ਬਣ ਸਕਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਫਲਾਣੀ ਚੀਜ਼ ਕੱਚੀ, ਫਲਾਣੀ ਸ਼ੈ ਉਬਾਲ ਕੇ ਅਤੇ ਫਲਾਣੀ ਵਸਤ ਏਨੇ ਚਿਰ ਤਕ ਭਿਉਂ ਕੇ ਦੇਣ ਨਾਲ ਓਸ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਗੁਣ ਦੂਣੇ ਚੌਣੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੋ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਿਤੀ ਜਾਏ, ਉਸ ਤੇ ਖ਼ਰਚ ਘਟ ਹੋਏ ਪਰ ਫ਼ਾਇਦਾ ਵਧੇਰੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੁਧੀਮਾਨ, ਚਤੁਰ, ਮਿਹਨਤੀ ਅਤੇ ਦੂਰ ਦਰਸ਼ੀ ਘੋੜੇ ਪਾਲਣ ਵਾਲੇ ਸਦਾ ਨਫ਼ਾ ਉਠਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮਨੁਖ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਚ ਵੀ ਡਾਕਟਰਾਂ ਹਕੀਮਾਂ, ਵੈਦਾਂ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦਾ ਨਿਚੋੜ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਸਮਝ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸਸਤੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੀ ਉਤਮ ਸਿਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। "Cheapesı and the simplest food is the best food'' ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਭੁਲੇਖਾ ਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨੂੰ ਮਹਿੰਗੇ ਤੋਂ ਮਹਿੰਗਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਹ ਫ਼ਾਇਦ

ਏਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਸਲ ਵਧੇਰੇ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਸੌ ਭੁਲਾਂ ਦੀ ਇਕ ਭੁਲ ਹੈ। ਇਸ ਭੁਲ ਦੇ ਜੁਗ ਵਿਚ ਸਾਦੀ ਰੋਟੀ ਦੀ ਬਜਾਇ ਪੂੜੀਆਂ ਤੇ ਪਰੌਂਠਿਆਂ ਨੂੰ ਮਹੱਤਤਾ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਥੋੜਾ ਘਿਓ ਪਾ ਕੇ ਰਿੰਨ੍ਹਣ ਦੀ ਥਾਂ ਸਾਗ ਸਬਜ਼ੀ ਨੂੰ ਖੁਲ੍ਹੇ ਘਿਓ ਵਿਚ ਰਿੰਨ੍ਹ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਰੋਗਨ ਜੋਸ਼ ਬਣਾਉਣ ਨੂੰ ਵਾਧਾ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਬਲੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਸਾਧਾਰਨ ਤੁੜਕੇ ਨਾਲ ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗਾਜਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਗਾਜਰਾਂ ਦੇ ਹਲਵੇ ਨੂੰ, ਦੁਧ ਨਾਲੋਂ ਰਬੜੀ ਅਤੇ ਖੋਏ ਨੂੰ, ਮੁੰਗੀ, ਵੇਸਨ ਜਾਂ ਮੋਟੇ ਆਟੇ ਦੇ ਲੱਡੂਆਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਸਕੁਟ, ਖ਼ਤਾਈ, ਕੇਕ, ਪੇਸਟਰੀ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਸਤੀ, ਸਿਹਤ ਵਰਧਕ, ਬਲਦਾਇਕ, ਸਾਦੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਘਟ ਫ਼ਾਇਦੇ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਬਲਹੀਨ ਧੋਤੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਤਰਜੀਹ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੁੜ ਅਤੇ ਲਾਲ ਖੰਡ ਨਾਲੋਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਵਿਚ ਦਵਾਈਆਂ ਪਾ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਚਿਟੀ ਖੰਡ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਨੂੰ, 'ਘਿਓ ਸ਼ੱਕਰ' ਉਤੇ ਨਾਨਾ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹਲੂਵਿਆਂ ਨੂੰ, ਬੇਰ ਉਤੇ ਸਿਆਂ ਨੂੰ, ਗੰਨੇ ਉਤੇ ਗੰਡੇਰੀਆਂ ਨੂੰ, ਅਲਾਇਚੀ ਉਤੇ ਸਿਗਰਟ ਨੂੰ, ਛਾਹ ਉਤੇ ਬਿੰਦੀ ਲੱਸੀ ਨੂੰ, ਰੋਟੀ ਉਤੇ ਟੋਸਟ ਨੂੰ, ਦੁਧ ਉਤੇ ਚਾਹ ਨੂੰ, ਤਾਜ਼ਾ ਪਾਣੀ ਉਤੇ ਬਰਫ਼ ਨੂੰ ਅਤੇ ਖੀਰ ਉਤੇ ਆਈਸ ਕਰੀਮ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਤਾ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਭੁਲਾਂ ਤੇ ਭੁਲਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਕੋਈ ਫ਼ੀਸਟ ਹੋਵੇ, ਵਿਆਹ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰਾਹੁਣੇ ਘਰ ਆ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਸਿਰ ਤੇ ਭੂਤ ਸਵਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੌਲੀ ਵਿਚ ਛਟਾਂਕ ਭਾਜੀ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਉਪਰ ਛਟਾਂਕ ਹੀ ਘਿਓ ਹੋਵੇਗਾ। ਦੋ ਤਿੰਨ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਰੋਟੀ ਕਿਉਂ ਖਵਾਈਏ ਘਟ ਤੋਂ ਘਟ ਛੇ ਤਾਂ ਹੋਣ ! ਪ੍ਰਾਹੁਣਾ ਲੱਖ ਧਿਆਇਆ ਹੋਵੇ, ਪਲ ਵਿਚ ਸਾਦਾ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪਿਔਣਗੇ, ਬਾਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਨਿੰਬੂ ਬਰਫ਼ ਮੰਗਾ ਕੇ ਅਧਾ ਘੰਟਾ ਉਹਨੂੰ ਪਿਆ ? ਮਾਰਨ ਪਿਛੋਂ ਸ਼ਕੰਜਵੀ ਬਣਾ ਕੇ ਪਿਔਣਗੇ

ਸੰਨ ੧੯੩੩ ਦੀਆਂ ਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਗਲ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤ ਭੂਸ਼ਨ ਮਾਨਯੋਗ ਡਾਕਟਰ ਸਰ ਗੋਕਲ ਚੰਦ ਜੀ ਨਾਰੰਗ, ਮੰਤ੍ਰੀ ਸੰਯੁਕਤ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ, ਸ਼ਿਮਲੇ ਗਰਾਂਡ ਹੋਟਲ ਵਿਚ ਠਹਿਰੇ ਹੋਏ ਸਨ। ਮੈਂ ਕਿਹਾ, "ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ! ਹੁਣ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਬਾਲ ਬੱਚੇ ਸ਼ਿਮਲੇ ਆ ਗਏ ਹਨ ਸਾਡੇ ਘਰ ਹੀ ਖਾਣਾ ਖਾਇਆ ਕਰੋ।" ਪਰ ਆਪ ਅਜ ਕਲ ਅਜ ਕਲ ਤੇ ਸੁਟਦੇ ਗਏ। ਇਕ ਵਾਰ ਮਨ ਦੀ ਮਜ ਜੋ ਆ ਗਈ ਤਾਂ ਆਪੇ ਕਿਹਾ "ਕਵੀਰਾਜ ਜੀ, ਅਜ ਰਾਤ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਖਾਣਾ ਖਾਵਾਂਗੇ।" ਠੀਕ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਪਹੁੰਚ ਗਏ। ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋ ਕੇ ਖਾਣਾ ਖਾਧਾ, ਜਗੋਂ ਆਖਣ ਲਗੇ, "ਅਜ ਕੁਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੀ ਖਾ ਗਏ।" ਉਪਰੋਂ ਜ਼ੋਰ ਦਾ ਮੀਂਹ ਆ ਗਿਆ; ਇਕ ਘੰਟਾ ਓਥੇ ਮਕਾਨ ਤੇ ਹੀ ਗੱਪ ਸ਼ੱਪ ਹੁੰਦੀ ਰਹੀ। ਬਦਲ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛਡਣ ਗਿਆ। ਹੋਟਲ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਫੁਰਮਾਉਣ ਲਗੇ—"ਕਵੀ ਰਾਜ ਜੀ ! ਅਜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਦਿਲ ਦੀ ਗਲ ਦਸਦਾ ਹਾਂ, ਜਿਹੜੀ ਮੈਂ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ। ਮੈਂ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀਆਂ ਦੇ ਘਰ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਪਰ ਆਪਣਾ ਇਹ ਖ਼ਿਆਲ in so many words ਕਦੇ ਜ਼ਾਹਿਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਕਹਿਣ ਲਗ ਜਾਣਗੇ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਦਿਮਾਗ਼ ਚੜ੍ਹ ਗਿਆ ਹੈ। ਗਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦ ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀ ਭਰਾ ਦੇ ਘਰ ਦੇਸੀ ਖਾਣਾ ਖਾਧਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਦੋ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤਕ ਪਟ ਖ਼ਰਾਬ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਘਿਓ ਦੀ ਏਨੀ ਭਰਮਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਣੇ ਏਨੀਂ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਪਰੋਂ 'ਜੀ ! ਤੁਸਾਂ ਤੇ ਕੁਝ ਖਾਧਾ ਈ ਨਹੀਂ ? ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਸੰਗ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਕੱਲੁਫ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਚੰਗਾ ਔਹ ਤਾਂ ਹੋਰ ਖਾਓ, ਔਹ ਤਾਂ ਹੋਰ ਲਓ, ਇਹ ਤਾਂ ਚਖੋ' ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਫ਼ਰਮਾਇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਜਾਨ ਤੇ ਆ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਖਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ। ਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਘਿਓ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ,

ਨਾ ਵਧੇਰੇ ਖਾਣ ਲਈ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਇਛਿਆ ਨਾਲ ਜੋ ਚੀਜ਼ ਜਿੰਨੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਚਮਚੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਵਿਚ ਪਾ ਲਈ। ਇਹ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਹਲਕਾ ਤੇ ਜਲਦੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਡਰਦੇ ਮਾਰੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦਾ। ਸ਼ਿਮਲੇ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀ ਘਰ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੁਚੀ ਦਾ ਸਾਦਾ ਭੋਜਨ ਮਿਲਿਆ ਹੈ, ਏਸ ਲਈ ਕੁਝ ਵਧੇਰੇ ਵੀ ਖਾਧਾ ਗਿਆ। ਪਰ ਡੇਢ ਘੰਟੇ ਪਿਛੋਂ ਇੰਜ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕੁਝ ਖਾਧਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਲੋਕ ਖਾਣਾ ਥੋੜਾ ਖਵਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਅਮੀਰੀ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਘਿਓ ਦੀਆਂ ਨਦੀਆਂ ਵਗਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਏਨੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਪ੍ਰੇਮ ਤੇ ਸ਼ਰਧਾ ਭਾਵ ਨਾਲ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋਣਗੇ, ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰੇਮ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਸ਼ਰਧਾ ਤਾਂ ਮਾਰ ਹੀ ਸੁਟਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਰਿਵਾਜ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ।"

ਕੇਵਲ ਅਮੀਰਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਗ਼ਰੀਬਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਘਰ ਕਰ ਗਈ ਹੈ। ਘਿਓ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਤੇ ਹਦ ਤੋਂ ਵੀ ਵਧ ਗਈ ਹੈ। ਫੇਰ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਖਰਚਾਂ ਨੇ ਲਕ ਤੋੜ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਔਗੁਣਾਂ ਵਲ ਕੋਈ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ 'ਹਰ ਵੇਲੇ ਜੇਕਰ ਏਹੋ ਝਮੇਲਾ ਰਹੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੀ ਖਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਕੀ ਲਾਭ ਜਾਂ ਹਾਨੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੀਉਣਾ ਮੁਹਾਲ ਹੋ ਜਾਏ। ਪਰ ਅਜਿਹੀ ਮੁਸੀਬਤ ਦੀ ਕੋਈ ਗਲ ਨਹੀਂ, ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਥੋੜੇ ਦਿਨ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਸਦਾ ਲਈ ਛੁਟਕਾਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫੇਰ ਮਨੁਖ ਖ਼ੁਦ ਆਪਣੇ ਅਨੁਕੂਲ ਭੋਜਨ ਚੁਨਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਚੰਗੇ ਬੁਰੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾ ਕਰਾਂਗੇ, ਤੇ ਮੌਤ ਤੇ ਨਹੀਂ ਆਏਗੀ ਪਰ ਜੀਉਂਦੇ ਜੀ ਮਰਨ ਬਰਾਬਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੁਝ ਦੰਦ ਝੜ

ਜਾਣਗੇ, ਕੁਝ ਵਿਚ ਪੀਪ ਪੈ ਜਾਏਗੀ. ਦਿਲ ਧੜਕਣ ਲਗੇਗਾ. ਪੇਟ ਵਿਚ ਅਫਾਰਾ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਕਬਜ਼ ਰਹਿਣ ਲਗ ਜਾਏਗਾ। ਮੂਤ੍ਰ ਵਿਚ ਸ਼ੱਕਰ ਆਉਣ ਲਗ ਜਾਏਗੀ, ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਮੋਤੀਆ ਬਿੰਦ ਉਤਰ ਆਏਗਾ, ਲਕ ਅਤੇ ਸਿਰ ਵਿਚ ਦਰਦ ਰਹਿਣ ਲਗੇਗੀ, ਨਜ਼ਲੇ ਨਾਲ ਨਕ ਵਗਣ ਲਗੇਗਾ. ਵਾਲ ਚਿਟੇ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਸਿਰ ਹਿਲਣ ਲਗੇਗਾ। ਇਹ ਖਿਆਲ ਬਹੁਤ ਹਦ ਤਕ ਸਚ ਹੈ ਕਿ 'ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਲੋਕ ਭੋਜਨ ਦੇ ਝਮੇਲੇ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੇ ਸਨ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ।' ਪਰ ਆਪ ਹੀ ਦਸੋ ਕਿ ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਰਗੇ ਜੀਵਨ ਕਿਥੇ ? ਨਾ ਉਹ ਮਿਹਨਤ, ਨਾ ਮੁਸ਼ੱਕਤ, ਨਾ ਓਨੀਆਂ ਥੋੜੀਆਂ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ, ਅਤੇ ਸਿਟੇ ਵਜੋਂ ਨਾ ਓਨਾਂ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸੰਤੋਖ, ਨਾ ਉਹ ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੀ ਤਾਕਤ। ਹਾਲਾਤ ਏਨੇ ਬਦਲ ਜਾਣ ਤੇ ਵੀ ਪੁਰਾਣੇ ਢੰਗ ਰਖਣੇ ਭੁਲ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਹੋਰ ਕੀ ਹੈ ?

ਸੰਨ ੧੯੧੪ ਦੀ ਵਡੀ ਲੜਾਈ ਸਮੇਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਸੰਬੰਧੀ ਭੁਲ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ

ਸੰਨ ੧੯੧੪ ਵਿਚ ਜਦ ਯੁੱਧ ਲਈ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿਚ ਭਰਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਤਾਂ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਿਪਾਹੀਆਂ ਅਤੇ ਅਫਸਰਾਂ ਦੀ 'ਸਹਤ ਦੀ ਜਾਚ ਪੜਤਾਲ (Medical Examination) ਹੋਣ ਲਗਾ, ਤਾਂ ਪਤਾ ਲਗਾ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਪ੍ਰਗਟ ਰੂਪ ਵਿਚ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਦਮ ਦੋ ਤਿਹਾਈ ਦੀ ਸਿਹਤ ਖ਼ਰਾਬ ਹੈ। ਤਦ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਕੰਨ ਖੜੇ ਹੋਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਖ਼ਰਾਬ ਸਮਝ ਕੇ ਫ਼ੌਜ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਫੇਲ੍ਹ ਕਰ ਦਿਤਾ ਸੀ, ਲਾਚਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਭਰਤੀ ਕਰਨੇ ਪਏ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਕੁਝ ਸਾਤਿਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਫ਼ੌਜ ਦੇ ਰਾਸ਼ਨ ਨਾਲ

ਓਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਅਠ ਅਠ ਦਸ ਦਸ ਪੌਂਡ ਵਧ ਗਿਆ। ਤਦ ਐਡਜੁਟੈਂਟ ਜ਼ਨਰਲ ਨੇ ਰੀਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਕਿ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਲੋਕ ਭੋਜਨ ਘਟ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਰਹੇ, ਸਗੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਘਰ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਸੀ ਅਤੇ ਸੈਨਕਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੀਮਤੀ ਸੀ, ਪਰ ਓਹ ਕਈ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਕੁਝ ਤਾਂ ਮਾਸ ਦੇ ਆਦੀ ਸਨ ਤੇ ਓਹ ਵਧੇਰਾ ਮਾਸ ਹੀ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ; ਕੁਝ ਨੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਸਮਝ ਕੇ ਦਾਲਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਛਡ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਨ; ਕੁਝ ਲੋਕ ਮਖਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਠਿਆਈਆਂ ਅਤੇ ਚਾਹ ਵਿਚ ਖੰਡ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਜਿਹੜੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਉਹ ਖਾਂਦੇ ਸਨ ਓਸੇ ਤੇ ਹੀ ਉਹ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਸਨ, ਪਰ ਫ਼ੌਜੀ ਰਾਸ਼ਨ ਨੇ ਓਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਹਲ ਦਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਾ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸਾਧਾਰਨ ਬੁਧੀ ਤੋਂ ਜਾਂ ਸੁਣੀਆਂ ਸੁਣਾਈਆਂ ਗਲਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਜੋ ਕੁਝ ਓਹ ਸਿਹਤ ਬਨਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸਮਝ ਕੇ ਖਾਂਦੇ ਸਨ ਉਹੋ ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਵਿਗਾੜਨ ਵਾਲਾ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ। ਚਸਕੇ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਦੇ ਮਾਰੇ ਜੋ ਕੁਝ ਓਹਨਾਂ ਨੇ ਖਾਧਾ ਪੀਤਾ, ਓਸ ਨੇ ਤਾਂ ਓਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਵਿਗਾੜ ਕੇ ਰਖ ਦਿਤਾ।

ਪਿਕਹਮ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਨੇ ਓਥੋਂ ਦੇ ਟਬਰਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਪਰੀਖਿਆ ਲੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ, ਤਾਂ ਪੰਝੀ ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ੯੦ ਪ੍ਰਤੀ ਸੈਂਕੜਾ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਖ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰੀ ਪਾਏ ਗਏ। ਉਮਰ ਦੇ ਲਿਹਾਜ਼ ਨਾਲ ਓਹ ਜਵਾਨ ਅਖਵਾ ਸਕਦੇ ਸਨ,ਪਰ ਸਿਹਤ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ-ਕੋਣ ਤੋਂ ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਵਾਨ ਆਖਣਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਸੀ। ੩੮ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤੇ ਬੁਢੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਸਨ।

ਸੰਨ ੧੯੨੦ ਈ: ਦੀ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੀ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਰਵਿਸ ਦੇ ਮੰਤ੍ਰੀ ਮੰਡਲ ਦੀ ਰੀਪੋਰਟ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ "ਅਸੀਂ ਭੁਲ ਕਰਕੇ

ਆਪਣੀ ਜਾਤੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਅਰੋਗ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਮਝਦੇ ਸਾਂ ਪਰ ਜੰਗ ਨੇ ਇਹ ਸਾਰਾ ਭਾਂਡਾ ਭੰਨ ਕੇ ਰਖ ਦਿਤਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਧੋਖੇ ਵਿਚ ਹੀ ਰਖਦੇ ਰਹੇ ! ਏਸ ਭਰਮ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੁਝ ਇਹ ਵੀ ਹੈ, ਕਿ ਹਰ ਸਾਲ ਮੌਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟ ਹੁੰਦੀ ਗਈ। ਪਰ ਹੁਣ ਪਿਛੋਂ ਪਤਾ ਲਗਾ ਹੈ, ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਉਨੱਤ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਚੀਚਕ, ਮਲੇਰੀਆ, ਪਲੇਗ, ਹੈਜ਼ਾ ਆਦਿ ਮਹਾਂ ਮਾਰੀਆਂ ਤੇ ਬਹੁਤ ਹਦ ਤਕ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਹੁਣ ਪੰਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਘਟ ਬਚੇ ਏਨੀ ਸੰਖਿਆ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਮਰਦੇ ਜਿੰਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਮਰਦੇ ਸਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਬਚਿਆਂ ਦੇ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਯੋਗ ਦਾਈਆਂ ਤੇ ਨਰਸਾਂ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਚੰਗੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜਵਾਨ ਉਮਰ ਦੇ ਰੋਗ ਬਹੁਤ ਵਧ ਗਏ ਹਨ। ਤੀਹ ਤੇ ਪੰਜਾਹ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁਣ ਕੋਈ ਕੋਈ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜਿਗਰ, ਅੰਤੜੀਆਂ, ਦਿਲ,ਦਿਮਾਗ਼ ਜਾਂ ਲਹੂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿਚ ਫ਼ਸਿਆ ਹੋਇਆ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਪੰਜਾਹ ਸੱਠ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬੁਢਾ ਦਿਖਾਈ ਨਾ ਦੇਂਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਿਚ ਭੁਲ ਤੇ ਭੁਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਭੁਲ ਦਾ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ।"

ਇਕ ਆਦਮੀ ਗ਼ਰੀਬੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਘਟ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਲਿਸਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਓਹਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਹੀ ਅਜਿਹੇ ਹਨ, ਏਸ ਲਈ ਓਹਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ ਹੀ ਪਏਗਾ। ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿਣਤੀ ਓਹਨਾਂ ਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਚੰਗਾ ਭਲਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਨਿਰਬਲ ਤੇ ਰੋਗੀ ਬਣਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਓਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੀ ਦਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ. ਖੋਜ ਕਰਨ ਤੇ ਉਹ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਭੁਲਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਹੋਈਆਂ ਸਾਬਤ

ਹੋਈਆਂ । ਐਪਰ ਭੁਲਿਆਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ । ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਦਾ ਆਰੰਭ ਤਾਂ ਬਚਪਣ ਤੋਂ ਹੀ ਸਗੋਂ ਗਰਭ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਮਾਤਾ ਦੇ ਉਲਟੇ ਪੁਲਟੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਇਆ । ਏਸ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦਾ ਅੰਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਭੁਲ ਭੁਲ ਵਿਚ ਹੀ ਇਹ ਅਨਮੋਲ ਜੀਵਨ ਜੋ ਸੁਖ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਣਿਆ ਹੈ, ਦੁਖ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਘਰ ਹੀ ਬਣਿਆ ਰਹੇ ।

ਭੁਖ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਵਲੋਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਘੰਟੀ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਭੁਖ ਤੋਂ ਇਹ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਿਹਦਾ ਤੇ ਜਿਗਰ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਕਾਰਜ ਪੂਰਾ ਕਰ ਚੁਕੇ ਹਨ, ਹੁਣ ਉਹ ਤਾਜ਼ੇ ਭੋਜਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ । ਭੁਖ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਪਾਚਕ ਰਸ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋ ਕੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਪਚਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਫ਼ਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਲਈ ਭੁਖ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਸਿਹਤ-ਬਖ਼ਸ਼ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਏਸ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਚ ਕਦੇ ਵੀ ਭੁਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ !

ਡਾਕਟਰ ਕੈਨਿਕ ਐਕਸਰੇ ਦੇ ਮਾਹਰ ਹਨ । ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਐਕਸਰੇ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਵਾਲਾ ਜੰਤਰ ਢਿਡ ਤੇ ਲਾ ਲਾ ਕੇ ਮੇਹਦਾ, ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਹਾਲਤਾਂ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਿਆ ਹੈ । ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ "ਕਰੋਧ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਪਾਚਕ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਓਹ ਘੰਟਿਆਂ ਬਧੀ ਨਿਤਾਣੇ ਜਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ।" ਇਹ ਤਾਂ ਅਜ ਕਲ ਦੀ ਗਵਾਹੀ ਹੈ । ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵਰ੍ਹੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ "ਖਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਸੰਨ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਚਿੰਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਖਾਂਦਿਆਂ ਖਾਂਦਿਆਂ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ-ਜਨਕ ਸਮਾਚਾਰ ਸੁਣੋ ਤਾਂ

ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਇਕ ਦਮ ਹਥ ਖਿਚ ਲਵੋ। ਜਿੰਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ੋਕ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਖਾਧਾ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਜ਼ਹਿਰ ਦੇ ਸਾਮਾਨ ਹੈ।'' ਏਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਸੰਸਾਰਕ ਧੰਦਿਆਂ ਤੋਂ ਦਿਲ ਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦ ਰਖਣਾ ਜਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਹਨ ਜੋ ਏਸ ਵਿਸ਼ੈ ਵਿਚ ਭੁਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਭੁਲ ਦਾ ਭੈੜਾ ਨਤੀਜਾ ਭੁਗਤਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਲੋਕ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਵਕਤ ਮਥੇ ਤੇ ਤਿਊੜੀ ਚੜ੍ਹਾਈ ਰਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਦਾ ਕਰੋਧ ਵਿਚ ਭਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਏਸ ਭੁਲ ਦੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਕਰਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਅਤੇ ਭੋਜਨ

ਮਨੁਖ ਦਾ ਸਰੀਰ ਇਕ ਜੀਉਂਦੀ ਜਾਗਦੀ ਮਸ਼ੀਨ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਡੇ ਕਾਰੀਗਰ ਨੇ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਣਾਵਟ ਏਨੀ ਉਤਮ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਜ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਰਖਿਆ ਬਹੁਤ ਸਰਲ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰਖਣ ਦੇ ਨਿਯਮ ਬਹੁਤ ਸਾਧਾਰਨ ਹਨ।

ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਦਾ ਨਚੋੜ ਇਹ ਹੈ, ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਅੰਗ ਨਹੀਂ ਜੋ ਘਸ ਜਾਏ, ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਏ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣਾ ਹੋ ਕੇ ਏਸ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣੇ। ਮਨੁਖ ਦੀ ਪ੍ਰਾਕਿਰਤ ਅਵਸਥਾ ਏਹੋ ਹੈ ਕਿ ਓਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਵੇ, ਬਲਵਾਨ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਓਹ ਆਪਣੇ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕਰਦਾ ਰਹੇ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਗਿਆਨ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਇਕ ਸੌ ਸਾਲ ਬਲਕਿ ਸਵਾ ਸੌ ਸਾਲ ਤਕ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾ ਜੀਓਂਦਿਆਂ ਰਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਨਿਯਮ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਮਨੁਖ ਮਾਨਸਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਅਪਰਾਧਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹੇ ਤਾਂ ਰੋਗ, ਬੁਢਾਪਾ ਅਤੇ ਮੌਤ ਤੇ ਵਿਜੈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਅਪਰਾਧਾਂ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਡਾ ਅਪਰਾਧ ਜ਼ਬਾਨ ਦਾ ਚਸਕਾ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਅਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਹੈ।

ਇਕ ਅਮਰੀਕਨ ਸਾਇੰਸਦਾਨ ਨੇ ਠੀਕ ਆਖਿਆ ਹੈ" Man never dies, he kills himself " ਭਾਵ ਮਨੁਖ ਕਦੇ ਮਰਦਾ ਨਹੀਂ, ਓਹ ਆਪਣੇਂ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਦ ਮਾਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਊਯਾਰਕ ਦੇ ਰਾਕਫ਼ੇਲਰ

ਇੰਨਸਟੀਚਯੂਟ ਵਿਚ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਤੇ ਤਜਰਬੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਿਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕਿ ਜਦੋਂ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰ ਹੋਇਆ, ਜਦੋਂ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਰੋਗ ਵਿਚ ਫਸਿਆ, ਤਦੋਂ ਤਦੋਂ ਮਨੁਖ ਦਾ ਆਪਣਾ ਅਪਰਾਧ, ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਚਸਕੇ, ਓਸ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭੋਗ ਬਲਾਸ ਦੀਆਂ ਖ਼ਾਹਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਓਸਦੇ ਆਪਣੇ ਕੁਕਰਮ ਓਸਦਾ ਕਾਰਣ ਸਨ। ਜਿਸ ਮਨੁਖ ਦੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਾ ਇਹ ਅਖਾਣ ਬਣਾਇਆ, ਓਹ ਬਹੁਤ ਵਡੇ ਤੇ ਉਚੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੋਵੇਗਾ—"Man is buil round his Elementary Canal" ਭਾਵ ਮਨੁਖ ਦਾ ਪੂਰਨ ਢਾਂਚਾ ਉਸਦੇ ਪਾਚਕ ਸਥਾਨ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਤਾਤਪਰਜ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁਖ ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪਾਚਕ ਅੰਗ ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਖਾਧੇ ਹੋਏ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਕੇ ਉਸਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦਾ ਅੰਗ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਓਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਓਸ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਏਸ ਵਚਿਤ੍ਰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਉੱਨਤੀ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਬਹੁਤ ਹਦ ਤਕ ਠੀਕ ਖਾਣ ਪੀਣ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਠੀਕ ਪਚਾਏ ਜਾਣ ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਏਹੋ ਜੀਵਨ ਦਾ ਵਡਾ ਅਸੂਲ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਹੈ।

ਇਸ ਸਰੀਰ ਰੂਪੀ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਤਾਕਤ ਖਰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਸਾਹ ਲੈਣ, ਇਕ ਕਦਮ ਚਲਨ, ਇਕ ਲਫ਼ਜ਼ ਬੋਲਣ, ਇਕ ਸੇਰ ਭਾਰ ਚੁਕਣ, ਇਕ ਰੁਪਏ ਦਾ ਭਾਣ ਗਿਣਨ ਵਿਚ ਅਤੇ ਨਿਕੀ ਤੋਂ ਨਿਕੀ ਗਲ ਸੋਚਣ ਵਿਚ ਵੀ ਤਾਕਤ ਖਰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨੂੰ ਚਲਾਣ ਲਈ ਵੀ ਤਾਕਤ ਖਰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਏਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਹੈ। ਹੋਰਨਾਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਤਾਕਤ ਬਾਹਰੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਲਕੜੀ, ਕੋਇਲਾ ਮਿਟੀ ਦਾ ਤੇਲ ਜਾਂ ਬਿਜਲੀ ਤੋਂ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਤਾਕਤ ਉਸ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਮਨੁਖ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ ਤੋਂ ਵੀ ਕਈ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਹੀ ਤਾਕਤ ਹੋਈ। ਐਪਰ ਮਨੁਖ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ

ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੋਂ ਹੀ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਨਾਜ, ਦਾਲ, ਘਿਓ, ਦੁੱਧ, ਬਾਦਾਮ, ਮਖਣ, ਆਲੂ, ਚਾਵਲ, ਖੰਡ ਆਦਿ ਜੋ ਪੇਟ ਵਿਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਮਨੁਖ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਹਰ ਸਮੇਂ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੁੰਦੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰਹਿ ਜਾਏ। ਖ਼ੁਰਾਕ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਉਪਾ ਮਨੁਖੀ-ਮਸ਼ੀਨ ਵਿਚ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਨਹੀਂ।

ਤਾਕਤ ਦਾ ਨਿਯਮ ਮਨੁਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਦੂਜਾ ਨਿਯਮ ਹੈ, ਜੋ ਭੋਜਨ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਹਰਇਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਕੋਣ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਅਨਕੂਲ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਾਕਤ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਖ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਖ਼ਰਾਬ। ਵਧੇਰੇ ਤਾਕਤ ਵਰਧਕ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਥੋੜੀ ਤਾਕਤ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਥੋੜੀ ਤਾਕਤ ਹਾਸਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਏਥੇ ਹੀ ਬਸ ਨਹੀਂ ਕਈ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਹੱਦ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਧਾ ਹੋਇਆ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਦੁਖ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸਤਰ੍ਹਾਂ ਵਧੇਰੇ ਹਵਾ ਭਰ ਜਾਣ ਨਾਲ ਸਾਈਕਲ ਦੀ ਟਯੂਬ ਪਾਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਮੋਟਰਕਾਰ ਦੇ ਕਾਰਬੋਰੇਟਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਟਰੋਲ ਆ ਜਾਣ ਨਾਲ ਮੋਟਰ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਏਸ ਲਈ ਨਾਲ ਨਾਲ "ਉਚਿੱਤ ਮਾਤ੍ਰਾ" ਦੇ ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਦੀਆਂ ਸਭ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਲਿਆਓ; ਇਕ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਦਾ ਖਾਣ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਭੁਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਸਭ ਦੇ ਸਭ ਰੋਗ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਵਡਾ ਹਿਸਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਖਾਣ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲਏ, ਪੀਣ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲਏ, ਸਟ ਲਗ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਾਇਆ

ਹੋਵੇ, ਸਦਾ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਇਹੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ "ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚ ਕੀ ਹਦਾਇਤ ਹੈ ?" ਸਿਹਤ ਦੇ ਅਸੂਲਾਂ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਦੀ ਅਨਕੂਲਤਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਡਾ ਨਿਯਮ ਹੈ। ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂ ਸਰਜੀਕਲ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਜੋ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਦਾ ਮੁਥਾਜ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਵੀ ਖਾਣ ਪੀਣ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਮਹੱਤਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਆਯੁਰਵੇਦ ਵਿਚ ਹਰੇਕ ਰੋਗ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨੁਸਖਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਉਸ ਰੋਗ ਦਾ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਆਦਿ ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਬੰਧ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ਾਂ ਤੇ ਕਈ ਵਖਰੇ ਵਡੇ ਵਡੇ ਗਰੰਥ ਲਿਖੇ ਹੋਏ ਹਨ। "ਰੋਗ ਨਿਵਾਰਨ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਦਾ ਹੀ ਵਡਾ ਹਥ ਹੈ" ਇਹ ਜੀਵਨ ਦਾ ਤੀਸਰਾ ਨਿਯਮ ਹੈ। ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਦਾ ਸਾਰ ਅੰਸ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਵਡੇ ਨਿਯਮ ਜਾਂ ਸਿਧਾਂਤ ਹਨ : ਵਧਣਾ, ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਰੋੜਾ ਅਟਕਾਉਨ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਡਟਕੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ,ਏਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਹੀ ਨਿਯਮਾਂ ਵਿਚ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਬੜਾ ਵਡਾ ਹਥ ਹੈ। ਜਿਹਾ ਕਿ ਉਪਰ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਿਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸੁਖ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਤਾਉਣ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਅੱਖੋਂ ਓਹਲੇ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇਣ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਧਨ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਵਡਾ ਗੁਣ ਰਖਦਾ ਹੋਵੇ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਧਣ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਗੁਣ ਰਖਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੇਵਨ ਕਰੋ, ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਨਾਲ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਵੀ ਹਨ, ਜੋ ਉਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਤਿੰਨ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਸਰਲ ਗਲਾਂ ਹਨ, ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਇਹ ਵਿਸ਼ੇ ਬਹੁਤ ਰੋਚਕ ਅਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਿਧ ਹੋਵੇਗਾ।

੩

ਸੱਚੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਮੁਕੰਮਲ ਖ਼ੁਰਾਕ

ਪਿਛਲੇ ਅਧਿਆਇ ਵਿਚ ਅਸਾਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਵਡੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਏਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਪਾਲਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਠੀਕ ਅਤੇ ਮੁਕੰਮਲ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਔਪਰ ਮੁਕੰਮਲ ਭੋਜਨ ਕਿਸਨੂੰ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਨਿਰਨਯ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਜੀਵਨ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵੀ ਕੁਝ ਖਾਸ ਨਿਯਮ ਹਨ। ਏਨ੍ਹਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੀ ਭੋਜਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਅੰਗ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਜਦ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਪਾਲਨ ਪੋਸਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਪ੍ਰਯੋਜਨ ਕੇਵਲ ਏਨਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੰਦਰ ਹੀ ਅੰਦਰ ਮਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਤੋਂ ਉਸਦਾ ਸਰੀਰ ਬਣਦਾ ਅਤੇ ਵਧੀ ਤੁਰੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਠੀਕ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਲਹੂ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਾਲਨ ਪੋਸਨ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋ ਕੇ ਬੱਚਾ ਆਪਣਾ ਸੰਸਾਰਕ ਜੀਵਨ ਨਿਰਬਲਤਾ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਮਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਠੀਕ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਖ਼ੂਬ ਵਧੇ ਫੁਲੇਗਾ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਵੇਗਾ।

ਅੱਛਾ, ਜਦ ਤਕ ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਦ ਤਕ ਓਹਨੂੰ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਾਲਨ ਪੋਸਨ ਲਈ ਹੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਨਮ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਓਹਨੂੰ ਬਾਹਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਸਰਦੀ ਦਾ ਵੀ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਿਲਣ ਜੁਲਣ, ਖਾਣ ਪੀਣ, ਵੇਖਣ

ਭਾਲਣ, ਹਸਣ ਖੇਡਣ, ਬੋਲਣ ਚਾਲਨ ਆਦਿ ਸਭ ਲਈ ਤਾਕਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿਸ ਉਸਾਦਾ ਸਰੀਰ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ, ਕੁਝ ਹੋਰ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਖਰਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਤਾਕਤ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਖੁਰਾਕ ਇਕ ਹੋਰ ਲੋੜ ਵੀ ਪੂਰੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਸਦਾ ਤੇਲ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਏਸ ਸਰੀਰ ਰੂਪੀ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਘਸਣ ਤੋਂ ਬਚਾਈ ਰਖਣ ਲਈ ਚਿਕਨਾਈ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਹੀ ਕੰਮ ਹੈ। ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝੋ, ਕਿ ਜਦ ਏਨਿਆਂ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਖਾਤ੍ਰ ਭੋਜਨ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਕੁਝ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨੀ ਕੀ ਵਾਧੂ ਸਿਰ ਖਪਾਈ ਹੈ ? ਏਨੇ ਵਖੋ ਵਖ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਵਖੋ ਵਖ ਗਿਜ਼ਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਭੋਜਨ ਏਨੇ ਉਦੇਸ਼ ਪੂਰੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਕੀ ਨਿਰੇ ਚਾਵਲ ਜਾਂ ਨਿਰੇ ਸਾਗ ਦਾਲ ਏਨੀ ਵਡੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ? ਫੇਰ ਕੀ ਅਜਿਹਾ ਹਨੇਰ ਵੀ ਸਰੀਰ ਸਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਬਧੀ ਇਕੋ ਹੀ ਭੋਜਨ ਖਾਧਾ ਜਾਏ, ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦਾਲ ਰੋਟੀ ਹੀ ਖਾਧੀ ਜਾਏ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀ ਦਾ ਨਾਂ ਵੀ ਨਾ ਲਿਆ ਜਾਏ। ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਚਾਵਲ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀ ਹੀ ਖਾਧੀ ਜਾਏ, ਦਾਲ ਮੱਕਈ ਕਣਕ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾ ਖਾਧਾ ਜਾਏ। ਇਹ ਤਾਂ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਉਪ੍ਰੋਕਤ ਵਰਨਣ ਅਡ ਅਡ ਉਦੇਸ਼, ਵਖੋ ਵਖ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਖਾਧਿਆਂ ਹੀ ਪੂਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਏਸ ਲਈ ਕਈ ਪਦਾਰਥ ਮਿਲ ਕੇ ਹੀ ਪੂਰੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਖਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਏਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵੀ ਘਟ ਵਧ ਹੋਵੇਗੀ। ਮਕਾਨ ਵਾਲਾ ਉਦਾਹਰਨ ਏਥੇ ਠੀਕ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਮਕਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਉਸ ਵਿਚ

ਏਨੇ ਕਮਰੇ, ਏਨੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ, ਏਨੀਆਂ ਅਲਮਾਰੀਆਂ, ਰਸੋਈਆਂ ਅਤੇ ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਆਦਿ ਹੋਣਗੇ। ਓਹਨਾਂ ਲਈ ਏਨੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਏਨੇ ਏਨੇ ਚੰਗੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਓਹ ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ ਸਮਝੇ ਇੱਟਾਂ ਦਾ ਢੇਰ ਲਵਾ ਦੇਵੇ, ਪਰ ਗਾਰਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਚੰਗੀ ਮਿਟੀ, ਸੀਮਿੰਟ ਜਾਂ ਚੂਨੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੀ ਨਾ ਕਰੇ, ਕਬਜ਼ੇ ਕੁੰਡੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਖ਼ਰੀਦ ਕੇ ਰਖ ਲਵੇ ਪਰ ਪੇਚ ਅਤੇ ਕਿਲ ਇਕ ਵੀ ਨਾ ਲਵੇ ਜਾਂ ਰੇਤਲੀ ਮਿਟੀ ਦੀਆਂ ਇੱਟਾਂ ਮਕਾਨ ਵਿਚ ਲਾਉਣ ਲਗੇ ਜਾਂ ਨਿਕੰਮੀ ਗੰਢਦਾਰ ਲਕੜੀ ਦੇ ਚੌਖਟੇ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬਣਾਉਣ ਲਗੇ ਤਾਂ ਓਸ ਮਕਾਨ ਦਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੀ ਰਾਖਾ ਹੈ।

ਏਸਲਈ ਇੰਨਜੀਨੀਅਰ ਲੋਕ ਤੇ ਮਕਾਨਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਮੁਖ ਰਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਸਾਰੇ ਸਾਮਾਨ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ; ਪਰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਰੂਪੀ ਮਕਾਨ ਦੇ ਮਸਾਲੇ ਲਈ ਓਨੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਦੂਰਅੰਦੇਸ਼ੀ ਨਾਲ ਖੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਲੋੜ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਅੱਖੋਂ ਓਝਲ ਕਰ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਾ ਇਹ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਣਕ ਦੀ ਰੋਟੀ ਨਾਲ ਕਿਹੜੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਬਜ਼ੀ ਕਾਹਦੇ ਲਈ ਖਾਧੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਚਾਵਲ ਕਿਹੜੀ ਕਿਹੜੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੂਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਓਹਨਾਂ ਦਾ ਘਾਟਾ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈਂ।

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਦਿਲੋਂ ਇਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਿਹੜੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਸੀਂ ਖਾਈਏ ਓਸ ਤੋਂ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਲਾਭ ਸਾਨੂੰ ਪਹੁੰਚੇ। ਸਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੇ ਤਾਕਤ ਵਧੇ, ਅਸੀਂ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੀਏ, ਸਾਡਾ ਭਾਰ ਏਨਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧ ਜਾਏ ਜਾਂ ਘਟ ਜਾਏ ਇਤਿਆਦ। ਇਸਦੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਸਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਿਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਭ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇ।

ਚਾਵਲ, ਰੋਟੀ, ਦਾਲ, ਦੁਧ, ਦਹੀਂ, ਘਿਓ, ਮਖਣ, ਸਾਗ, ਸਬਜ਼ੀ, ਫੁੱਲ, ਫਲ ਖਟਾ ਮਿਠਾ... ... ...ਕਹਿਣ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਰੂਪੀ ਜੋ ਕੁਝ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਚ ਸਤ ਵਸਤਾਂ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ:—

੧—ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ੨—ਚਿਕਨਾਈ ੩—ਨਸ਼ਾਸਤਾ, ੪—ਸ਼ਕਰ ਜਾਂ ਮਿਠਾਸ, ੫—ਨਮਕ, ੬—ਪਾਣੀ, ੭—ਵਿਟਾਮਿਨ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ (Protein)—ਸ਼ਬਦ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਪ੍ਰਥਮੀਨ ਜਿਹਾ ਬਣਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਪਹਿਲਾ। ਅਵੱਸ਼ ਹੀ ਪ੍ਰਾਨੀਆਂ ਦੀ ਸਰੀਰ ਪੁਸ਼ਟੀ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਨੰਬਰ ਪਹਿਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਓਹੋ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਮਕਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਇਟਾਂ ਦਾ। ਮਾਸ, ਲਹੂ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਹੀ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੋਂ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਲਹੂ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਮਾਤ੍ਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਚੇ ਦਾ ਸਰੀਰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਂ ਦੇ ਲਹੂ ਤੋਂ ਹੀ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਓਹਨੂੰ ਕਾਫੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਏਸ ਲਈ ਗਰਭਵਤੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਨਮ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚੋਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਓਹਦਾ ਸਰੀਰ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਉਸ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਮਾਂ ਖਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸਾਗ ਸਬਜ਼ੀ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਘਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਘਿਓ, ਤੇਲ, ਸ਼ਹਦ, ਖੰਡ, ਸਾਗੂਦਾਨਾ ਵਿਚ ਇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਲਸੀ, ਪਨੀਰ, (nuts) (ਮੂੰਗਫਲੀ, ਬਾਦਾਮ, ਸੁਕੇ ਮੇਵੇ ਆਦਿ) ਕਣਕ, ਛੋਲੇ, ਮਕੱਈ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਵਧਾਊ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ :

ਮਿਹਤ ਦੀ ਕਾਇਮੀ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ ੩੫ ਸਾਲ

ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ,ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਬੇ-ਹਦ। ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣੀ ਸਰਾ ਸਰ ਭੁਲ ਹੈ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾਇਕ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣਾਂ ਸਾਗ ਸਬਜ਼ੀ ਅਨਾਜ ਆਦਿ ਨਾਲੋਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਵਡੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾ ਕੇ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਬੇ-ਅਰਥ ਭਾਰ ਪਾਉਣ ਦਾ ਕੀ ਫ਼ਾਇਦਾ ?

ਚਿਕਨਾਈ—ਚਿਕਨਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਚਰਬੀ ਅਤੇ Lubrication ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਚਿਕਨਾਈ ਪਜ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਘਿਓ, ਮਖਣ, ਤੇਲ, ਬਨਾਸਪਤੀ ਘਿਓ ਅਤੇ ਚਰਬੀ। ਏਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਮਖਣ ਉਤਮ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਚਿਕਨਾਈ ਕਹੀ ਗਈ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਉਤਰ ਕੇ ਘਿਓ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਦਾਮਾਂ ਦਾ ਤੇਲ (ਬਾਦਾਮ ਰੋਗ਼ਨ) ਅਤੇ ਜ਼ੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ, ਫੇਰ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਤੇਲ, ਫੇਰ ਖ਼ਾਲਸ ਮੂੰਗਫਲੀ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਤੇਲ, ਫੇਰ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਮਿਲਾਵਟ ਦੇ ਬਨਾਸਪਤੀ ਘਿਓ। ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਚਰਬੀ ਸਭ ਤੋਂ ਘਟੀਆ ਹੈ। ਅਸੂਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਪਿਘਲ ਕੇ ਚਿਕਨਾਈ ਸਰੀਰ ਦਾ ਅੰਗ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਚਰਬੀ ਪਿਘਲਦੀ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਓਹਨੂੰ ਪਚਾਉਣਾ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਣ ਤੇ ਵੀ ਘਿਓ ਮਖਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਪਠਿਆਂ ਵਿਚ ਜਮਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਕ ਹਦ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤਾ ਖਾ ਜਾਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਮਸ਼ੀਨ ਓਹਨੂੰ ਪਚਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਕੁਝ ਚਿਰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਧਾ ਹੋਇਆ ਘਿਓ ਪਚੇ ਬਗੈਰ ਹੀ ਟੱਟੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਘੜੀ ਮੁੜੀ ਵਧੇਰੇ ਖਾਧਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ

ਪੇਟ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਸਤ ਮਰੋੜ, ਸੰਗਰਿਹਣੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਪੀਪ (ਪਾਇਓਰੀਆ) ਆਦਿ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਸ਼ਕਰ ਆਉਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਨੁਕਸਾਨ ਦਿਹ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਬਹੁਲਤਾ ਦੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਜਿਹੜੇ ਗ਼ਰੀਬੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਘਿਓ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਮਸ਼ੀਨ ਏਸ ਘਾਟੇ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਦੁਧ ਦਹੀਂ ਸੀ (ਛਾਹ ਪਨੀਰ, ਸੁਕੇ ਮੇਵੇ, ਏਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਨੂੰ, ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਚਿਕਨਾਈ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਣਕ, ਮਕੱਈ, ਜਵਾਰ ਆਦਿ ਵਿਚੋਂ ਵੀ ਗੁਜ਼ਾਰੇ ਜੋਗੀ ਚਿਕਨਾਈ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਛਾਹ ਅਤੇ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਗਾਹਕ ਦੁੱਧ ਘਿਓ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਕੀ ਕੋਈ ਘਟ ਤਾਕਤ ਰਖਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਘਟ ਮੋਟੇ ਤਾਜ਼ੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕੇ, ਉਹ ਘਿਓ ਮਖਣ ਬੜੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਖਾਣ, ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ। ਜਿਨੇ ਪੇਟ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਸਾਡੇ ਪਾਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਕੇ ਵਧੇਰੇ ਘਿਓ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਘਿਓ ਦੇ ਪਚਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਅੰਗ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤ ਤੇ ਵਰਜਿਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਘਟ ਲੋਕ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਮਿਹਨਤ ਤੇ ਵਰਜ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਹਕ ਨਹੀਂ, ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤਾ ਘਿਓ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ। ਡਾਕਟਰ, ਹਕੀਮ, ਵੈਦ ਅਮੀਰ ਘਰਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਘਿਓ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਵੇਖ ਰਹੇ ਹਨ: ਇਹ ਸਚ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਿਓ ਪਵੇ ਤਾਂ ਪਕਵਾਨ ਵਧੇਰੇ ਸਵਾਦ ਬਣਦੇ ਹਨ (ਅਤੇ ਸਵਾਦਾਂ ਦੀ ਖਾਤ੍ਰ ਹੀ ਇਹ ਖਾਧੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ) ਪਰ ਆਖਿਆ ਇਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ "ਅਸੀਂ ਤਾਕਤ

ਅਤੇ ਤੰਦ_ਸਤੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ।" ਏਹ ਦੋਵੇਂ ਗਲਾਂ ਝੂਠੀਆਂ ਸਾਬਤ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਗ਼ਰੀਬ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਚਾ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਿਓ ਘਟ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਅਮੀਰ ਆਦਮੀ ਜੋ ਘਟ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਉਹ ਨਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾ ਉਸ ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਤੇ ਤਾਕਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਭਰ ਵਿਚ ਇਕ ਛਟਾਂਕ ਅਤੇ ਬਾਕੀਆਂ ਨੂੰ ਅਧੀ ਛਟਾਂਕ ਘਿਓ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਏਨਾਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਘਬਰਾਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਅਛਾ! ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਦਸੋ ਘੋੜਿਆਂ ਅਤੇ ਬਲਦਾਂ ਨੂੰ ਘਾਹ, ਚਾਰਾ, ਦਾਣਾਂ ਤਾਂ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਘਿਓ, ਮਖਣ ਨਹੀਂ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਫਿਰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਕਿਨੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁਨਾਸਬ ਸਮਝ ਤੇ ਅਕਲ ਵੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਏਸ ਲਈ ਗ਼ਰੀਬ ਘਿਓ ਤੇਲ ਨਾ ਮਿਲਣ ਦੀ ਸ਼ਕਾਇਤ ਨਾ ਕਰਨ।

ਨਸ਼ਾਸਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਕਰ—ਏਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸਾਂ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕਰ ਦਿਤਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਕੋ ਹੀ ਕੰਮ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗੁੜ ਸ਼ਕਰ, ਖੰਡ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਕਰਦੀ। ਕਣਕ, ਚਾਵਲ, ਮਕੱਈ ਆਦਿ ਅਨਾਜਾਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਵਿਚ ਜਿਹੜਾ ਨਸ਼ਾਸਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪੇਟ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਓਹੀ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਰ ਵਿਚ ਵਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚਿਕਨਾਈ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਕਰ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜਿਨੀ ਤਾਕਤ

ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਇਕ ਛਟਾਂਕ ਖੰਡ ਅਤੇ ਸ਼ਕਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਦੂਣੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਇਕ ਛਟਾਂਕ ਚਿਕਨਾਈ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਏਸ ਲਈ ਗਰੀਬ ਮਜ਼ਦੂਰ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਜਬੂਰੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਣ ਜੋ ਘਿਓ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਾਟੇ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ। ਉਹ ਜੇਕਰ ਅਧੀ ਛਟਾਂਕ ਘਿਓ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਇਕ ਛਟਾਂਕ ਸ਼ਕਰ ਜਾਂ ਗੁੜ ਤਾਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਖੰਡ ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਈ ਦੋਵੇਂ ਨਾਂ ਖਾਣ ਤਾਂ ਪਾ ਪਕੇ ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਹੀ ਉਹ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਤਾਕਤ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਮਾਸ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡਾ, ਪਨੀਰ, ਘਿਓ, ਤੇਲ ਅਤ ਸਾਗ ਸਬਜ਼ੀ ਵਿਚ ਨਸ਼ਾਸਤਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਨਿਸ਼ਾਸਤਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਕੇ ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਾਵਲ ਕਣਕ ਆਦਿ ਅਨਾਜਾਂ, ਦਾਲ, ਆਲੂ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਸਿੰਘਾੜਾ ਅਤੇ ਮਿਠੇ ਸੁਕੇ ਮੇਵਿਆਂ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਸ਼ਹਿਦ, ਗੁੜ, ਸ਼ਕਰ, ਖੰਡ ਸਭ ਓਹੀ ਚੀਜ਼ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਨਿਸ਼ਾਸਤੇ ਦਾਰ ਭੋਜਨ, ਪਰ ਇਕ ਗਲ ਦਸਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਗੁੜ ਸ਼ਕਰ ਖੰਡ ਬਿਲਕੁਲ ਕੁਦਰਤੀ ਮਿਠਾਸ ਨਹੀਂ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਘਟ ਲੋੜ ਹੈ। ਮੁਨਾਸਬ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਰੋਟੀ, ਚਾਵਲ ਦਹੀਂ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਘਰ ਏਸੇ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੁਧ ਚਾਹ ਵਿਚ ਮਿਠਾ ਘਟ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਠੰਢ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਠੰਢ ਵਿਚ ਨਿਕਲਣ ਲਗਿਆਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਲਗੋਂ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਚਾਹ ਜਾਂ ਘਿਓ ਵਿਚ ਪਾਕੇ ਜਾਂ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸ਼ਹਿਦ, ਗੁੜ ਜਾਂ ਖੰਡ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਵੀ ਖਾ ਲੈਣਾ ਮਿਹਨਤੀਆਂ ਲਈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਿਧ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਘਟ ਹੀ ਮਿਠਾਸ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਤਾਜ਼ੇ ਗੰਨੇ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਬੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਚੂਪਨਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹਿਤਕਾਰੀ ਹੈ। ਐਪਣ

ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਮਿਠਾਸ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ।

ਨਸ਼ਾਸਤੇਦਾਰ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਪੂਰਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਉਣ ਦਾ ਠੀਕ ਤ੍ਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਖੂਬ ਚਿਥ ਚਿਥ ਕੇ ਖਾਧਾ ਜਾਏ । ਨਸ਼ਾਸਤੇਦਾਰ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਪਚਾਉਣ ਵਿਚ ਮੂੰਹ ਦੇ ਥੁਕ ਦਾ ਬੜਾ ਹਿਸਾ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਤਰੀ ਅਤੇ ਰਸੇ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਦਹੀਂ ਲਸੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ (ਰੋਟੀ ਆਦਿ) ਖਾਧੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਗ਼ੈਰ ਵਧੇਰੇ ਚਿਥਨ ਦੇ ਹੀ ਪੇਟ ਵਿਚ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਅਤੇ ਪਾਚਕ Saliva (ਥੁਕ) ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦਾ ਅਵਸਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ । ਇਹ ਇਕੱਲੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖੁਸ਼ਕ ਸਾਗ ਸਬਜ਼ੀ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਧੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਚਬਾਉਂਦਿਆਂ ਚਬਾਉਂਦਿਆਂ ਥੁਕ*ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਅਧ ਤੋਂ ਵਧ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਪਚਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ । ਬਹੁਤਾ ਚਿਥ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਇਕ ਤਾਂ ਮਿਹਦੇ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ, ਦੂਜੇ ਤਾਕਤ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਹਾਂ, ਫਲਾਂ ਦੇ ਨਸ਼ਾਸਤੇ ਅਤੇ ਮਿਠਾਸ ਵਿਚ ਇਹ ਖੂਬੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਥੁਕ (ਲਾਰ) ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ । ਸੋ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਹੁਤੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਨਸ਼ਾਸਤੇਦਾਰ ਖਾਣੇ ਇਕੱਠੇ ਨਹੀਂ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦ ਕਿ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਵੇ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਚਾਉਣ ਵਿਚ ਮਿਹਦੇ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਵਿਗੜਨ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਮੌਕਿਆ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਇਹੋ ਜੁਗਤ ਇਕ ਵੇਲੇ

---

*Saliva is the most natural Soda Bicarb. ਭਾਵ ਥੁਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ 'ਖਾਣ ਦਾ ਸੋਡਾ ਹੈ' ਜੋ ਸਭ ਕੁਝ ਹੀ ਜਲਦੀ ਪਚਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ।

ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਖਾਣੇ ਸਾਗ, ਸਬਜ਼ੀ, ਦਾਲ, ਦਹੀ, ਮੁਰੱਬੇ, ਅਚਾਰ, ਮਾਸ, ਮੱਛੀ, ਰੋਟੀ, ਚਾਵਲ, ਪਨੀਰ, ਖੀਰ, ਕੜਾਹ, ਫ਼ਿਰਨੀ ਆਦਿ ਇਕਠੇ ਖਾਣ ਵਿਰੁਧ ਦਸੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਪੇਟ ਵਿਚ ਇਕ ਅਜੀਬ ਗੜਬੜ ਚੌਥ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤਕ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਮਸ਼ੀਨ ਜ਼ੋਰ ਮਾਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਅੰਤ ਵਿਚ ਹਾਰ ਖਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਦੋਂ ਮਨੁਖ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੀ ਖ਼ਰਾਬੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਏਸ ਲਈ ਇਕ ਵੇਲੇ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਖਾਓ।

ਚਿਕਨਾਈ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾਸਤਾ ਜਿਹੜਾ ਕੇਵਲ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਹੈ, ਆਪਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹਦ ਤਕ ਅਦਲੇ ਬਦਲੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਭਾਵ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਥਾਂ ਕੰਮ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਚਿਕਨਾਈ ਦੂਣੀ ਸਗੋਂ ਢਾਈ ਗੁਣਾਂ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਪਚਣ ਵਿਚ ਭਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਾਸਤੇਦਾਰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਜਲਦੀ ਹੀ ਪਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਬਹੁਤੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਖਾਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਏਸ ਲਈ ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਦੋਵੇਂ ਨਾਲ ਨਾਲ ਖਾਈ ਜਾਓ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਲੂਣ ਅਤੇ ਖਣਿਜ—ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਸਾਗ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਨੀਰ, ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਦੁਧ ਵਿਚ ਵੀ ਬਹੁਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਾਦਾਮ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਾਕੀ ਅਨਾਜ, ਦਾਲ ਅਤੇ ਸੁਕੇ ਮੇਵਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਥੋੜਾ ਥੋੜਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਏਸ ਲਈ ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਲੂਣ ਦਾ ਵਰਨਣ ਅਸਲ ਵਿਚ ਸਾਗ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਹੀ ਵਰਨਣ ਹੈ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਵਡਾ ਕੰਮ ਸਾਡੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ਕਾਫ਼ੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਲੂਣ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪੁਚਾਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਏਹਨਾਂ ਦਾ ਦੂਜਾ ਵਡਾ ਭਾਰਾ ਕੰਮ

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪੁਚਾਣਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਹਥ ਹੈ, ਇਹ ਅਗੇ ਚਲ ਕੇ ਲਿਖਾਂਗੇ। ਏਥੇ ਲੂਣ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਤਕ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਾਂਗੇ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੂਣ, ਕਲਸ਼ੀਅਮ (ਚੂਨਾ), ਸੋਡਾ, ਫ਼ਾਸਫ਼ੋਰਸ, ਗੰਧਕ, ਆਇਓਡੀਨ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਮੈਂਗੇਨੀਜ਼ ਅਤੇ ਫ਼ੌਲਾਦ ਦੀ ਥੋੜੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਤਾਂ ਫੇਫੜੇ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਵਿਚ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਬੜਾ ਭਾਰਾ ਹਥ ਹੈ, ਦੂਜੇ ਹਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਵਿਚ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਏਹਨਾਂ ਦੀ ਅਤੇ ਏਹਨਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਹਰੇ ਸਾਗਾਂ ਦੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਲੂਣ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਵਖਰੇ ਵੀ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਵਿਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਦ ਤਾਜ਼ਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਮੁੰਦਰੀ ਜਾਂ ਖਣਿਜੀ ਲੂਣ ਜਿਹੜੇ ਅਸੀਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਕੇਵਲ ਦਾਲ ਚੌਲ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਏਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਵਿਚ, ਉਹਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਲੂਣ ਬਹੁਤ ਲਾਭ-ਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੇਟ ਵਿਚ ਹਵਾ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਿੰਦੇ ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਮਵਾਦ ਨੂੰ ਮਾਰਦੇ ਹਨ। ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਮਿਲ ਕੇ ਇਹ ਲੂਣ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਰ ਇਕ ਸੇਲ (ਅਣੂੰ) ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਅਸ਼ਨਾਨ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸਾਂ ਵਿਚ ਮੁੜ੍ਹਕਾ ਵਧੇਰੇ ਆ ਕੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਲੂਣ ਖ਼ਾਰਜ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਲੂਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਖਣਿਜੀ (ਪਹਾੜੀ) ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਲੂਣ ਵਧੇਰੇ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ (ਚੂਨਾ) ਤਾਂ ਦੁਧ, ਦਹੀ, ਮੱਖਣ, ਛਾਹ, ਪਨੀਰ,

ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਬਾਦਾਮਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿਚ ਇਹ ਬੜਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਚੂਨਾ ਵੀ ਏਸੇ ਕੰਮ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਨੀਰ, ਦਹੀਂ, ਕਣਕ, ਮਕੱਈ, ਦਾਲ, ਪਿਸਤਾ, ਬਾਦਾਮ, ਕਾਜੂ, ਜ਼ੈਤੂਨ, ਅਖ਼ਰੋਟ, ਨਿਓਜ਼ੇ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਵਿਚ ਫ਼ਾਸਫ਼ੋਰਸ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਧਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਤੇ ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਕੇ ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਊ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ।

ਜਿਹੜੀਆਂ ਗਿਜ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਗੰਧਕ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਸਾਰੀਆਂ ਹੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤਾਤ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਰਭ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਦੁਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਬਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜੌਂ, ਮਕੱਈ, ਕਣਕ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਉਪਰ ਦੀ ਤਹਿ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਾਲਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਚੌਲਾਂ ਨੂੰ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿਚ ਛੜਵਾਉਣ ਨਾਲ ਛਿਲਕਿਆਂ ਦੇ ਉਤਰ ਜਾਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਹ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਫ਼ੌਲਾਦ, ਕਣਕ, ਮਕੱਈ, ਦਾਲ, ਸਬਜ਼ੀ, ਮਟਰ, ਬਾਦਾਮ, ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਫਲਾਂ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਕਟ ਕੇ ਰਖਣ ਨਾਲ ਥੋੜੇ ਚਿਰ ਵਿਚ ਕਾਲੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦੁਧ ਵਿਚ ਇਹ ਘਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬਚੇ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਟ (ਡੇਢ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਉਪਰ) ਦੁਧ ਤੇ ਹੀ ਲੰਘਾਇਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਫ਼ੌਲਾਦ ਦੇ ਘਾਟੇ ਨਾਲ ਬਚਾ ਮਾੜਾ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦੁਧ, ਦਹੀਂ, ਛਾਹ, ਪਨੀਰ, ਛਿਲੜਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਦਾਲਾਂ, ਚੋਕਰ ਸਮੇਤ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ, ਛੋਲੇ, ਮਟਰ, ਮੱਕਈ, ਚਾਵਲ, ਆਲੂ, ਸਾਗ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਸੁਕੇ ਅੰਜੀਰ ਅਤੇ ਬਾਦਾਮ ਇਹ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਿਆਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ

ਅਦਲ ਬਦਲ ਕਰਕੇ ਖਾਣ ਦਾ ਅਵਸਰ ਹੁੰਦਾ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਣੀ ਰਹੇਗੀ। ਗ਼ਰੀਬਾਂ ਦੇ ਲਈ ਏਸੇ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਆਸਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੱਕੀ ਦੇ ਪੀਸੇ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਛਿਲੜਦਾਰ ਦਾਲਾਂ, ਚਾਵਲ, ਆਲੂ, ਲੱਸੀ, ਸਸਤੀ ਸਾਗ ਸਬਜ਼ੀ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਵੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨਹੀਂ ਵਿਹਿੰਦੀ। ਵਧਦੀ ਹੀ ਹੈ। ਮਾਤ੍ਰਾ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਅਗੇ ਹਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਵਿਟਾਮਿਨ (Vitamins)—ਡਾਕਟਰਾਂ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਅਜ ਅਜ ਕਲ ਬਹੁਤ ਚਰਚਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਗਿਆਨ ਦੇ ਲਈ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਜਿਹਾ ਵਰਨਣ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਿਆ ਹੈ।

ਜਿਹਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹ ਚੁਕੇ ਹੋ, ਸਾਡੀ ਖ਼ੁਰਾਕ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਨਸ਼ਾਸਤਾ, ਸ਼ਕਰ, ਚਿਕਨਾਈ, ਲੂਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਇਕੱਠ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਵਜ਼ਨਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਦੂਸਰੀ ਤੋਂ ਅੱਡ ਕਰ ਕੇ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਕ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਭਾਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਗੁਣ ਬਹੁਤ ਹਨ, ਅਜਿਹੇ ਗੁਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬਹੁਤਾ ਦਿ ਰ ਤਕ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸਰੀਰ ਦੁਰਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਸਮਰਥ ਬਣਕੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਮਨੁਖ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਚੀਜ਼ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ਬਿਰਾਜਮਾਨ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁਖ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ਂ ਦ

ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਣਹੋਂਦ ਕਈ ਇਕ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਇਕ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਆਸਰੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ, ਸਾਡੇ ਖੇਤਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਜਿਥੇ ਵੀ ਜਾਨਦਾਰ ਜਾਂ ਬਨਸਪਤੀਆ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਲਛਣ ਹਨ, ਦੋ ਤਾਕਤਾਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਕ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦੂਸਰੀ ਵਧਾਅ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਤਾਕਤ। ਖੇਤੀ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਬੜੀ ਜਲਦੀ ਸਮਝ ਵਿਚ ਆ ਸਕੇਗੀ। ਬੀਜ ਇਕ ਬੂਟੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਉਗਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਮੀਨ, ਤੂੜੀ, ਧੁਪ, ਹਵਾ ਉਸਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਕੀੜੇ ਅਤੇ ਟਿਡੀਆਂ ਉਸ ਨਿਕੇ ਜਿਹੇ ਬੂਟੇ ਦੀਆ ਪਤੀਆਂ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਤਦ ਚਿੜੀਆਂ, ਤੋਤੇ, ਕਾਂ, ਬਟੇਰੇ, ਤਿਤਰ ਆਦਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੀੜਿਆਂ ਅਤੇ ਟਿੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਣਾ ਕੇ ਬੂਟਿਆਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੁਸ਼ਮਣਾ ਹਥੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਰੁਤ ਵਿਚ ਖ਼ਾਸ ਖ਼ਾਸ ਪੰਛੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਕਮ ਨਾ ਮੰਨਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜਿਸ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਗੁਣ ਹੋਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਿਕਨਾਈ, ਸ਼ਕਰ, ਨਸ਼ਾਸਤਾ, ਲੂਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਹਨ, ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬੀ, ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਖਾਤਰ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਮਾਰੂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ – ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਸਖ਼ਤੀ, ਸੋਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਲਾਲੀ, ਗਲੇ ਦੀ ਸੋਜ, ਮਸੂੜਿਆਂ ਦਾ ਫੁਲਣਾਂ, ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਹਿਲਣਾਂ, ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਟੇਢਿਆ ਹੋਣਾਂ, ਨਾੜਾਂ ਦਾ ਫੁਲਣਾਂ ਭੋਜਨ ਦਾ ਨਾ ਪਚਣਾਂ ਆਦਿ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਦਬਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਜ਼ੀ ਸਬਜ਼ੀਆ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਰੇ ਪਤਿਆਂ ਵਿਚ, ਹਰੇ ਘਾਹ ਵਿਚ, ਅਨਾਜਾਂ ਦੇ ਉਪਰਲੀ ਤਹਿ ਵਿਚ, ਦਾਲਾਂ ਦੇ ਛਿਲਕਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਮਾਮੂਲੀ ਉਬਾਲੇ ਹੋਏ ਦੁਧ ਵਿਚ ਅਤੇ ਹਰੇ ਛੋਲਿਆਂ, ਮਟਰ, ਟਮਾਟਰ, ਸੰਗਤਰੇ, ਨਿੰਬੂ ਆਦਿ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਕਰਕੇ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸ਼ੌਕੀਨੀ ਤੇ ਅਮੀਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦਾ ਬਾਰੀਕ ਆਟਾ, ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਛਿਲਕਾ ਉਤਾਰੇ ਹੋਏ ਬਾਰੀਕ ਚਾਵਲ, ਛਿਲਕਾ ਉਤਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ, ਬਹੁਤ ਕਾਹੜਿਆ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਦੂਰ ਤੋਂ ਆਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਬਹੁਤ ਦਿਨਾਂ ਦੀਆਂ ਬਹੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਰਖਦੇ ਹਨ ਉਹ ਇਸ ਸਿਹਤ ਵਧਾਊ ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਵੀ ਹਮਲਾ ਹੋਣ ਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਦੁਖ ਪਾਂਦੇ ਹਨ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹਰੀ ਸਬਜ਼ੀ, ਫਲ ਫੁੱਲ, ਘਾਹ ਅਤੇ ਮੇਵਿਆਂ ਵਿਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹਰੀ ਘਾਹ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਦੁਧ ਵਿਚ ਵੀ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸਲ ਪੈਦਾਇਸ਼ ਬਨੱਸਪਤੀਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਫੇਰ ਉਥੋਂ ਇਹ ਪਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ ਮਨੁਖਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਤਾਪ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਤਕਰੀਬਨ 100% ਤਾਪ ਡਿਗਰੀ (ਸੜਨ) ਤੇ ਇਹ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਬਾਲਨ ਨਾਲ ਜਾਂ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਘਿਓ ਪਾ ਕੇ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਇਸਦਾ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਅੰਸ਼ ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਿਓ ਪਾਕੇ ਰਿੰਨ੍ਹਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਘਿਉ ਵਿਚ ਤਲਣ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬਿਲਕੁਲ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫੇਰ ਏਨੇ ਖਰਚ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ? ਇਹ ਤਾਂ ਉਲਟਾ ਨਤੀਜਾ ਨਿਕਲਿਆ ਅਰਥਾਤ ਸਰਾਸਰ ਨੁਕਸਾਨ। ਸਭ ਤੋਂ

ਚੰਗਾ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਰਿਝੇ ਹੋਏ ਸਾਗ ਦਾਲ ਵਿਚ ਮਗਰੋਂ ਮਖਣ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਖਾਰੇ ਪਦਾਰਥ ਸੋਡਾ ਆਦਿ (Alkalies) ਏਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦ ਸੋਡਾ ਪਾਕੇ ਕਿਸੇ ਸਬਜ਼ੀ ਆਦਿ ਨੂੰ ਪਕਾਇਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਝਟ ਹੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੋਟਲਾਂ, ਬੋਰਡਿੰਗਾਂ, ਲੰਗਰਾਂ ਆਦਿ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਜਿਥੇ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਸਬਜ਼ੀ ਆਦਿ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਰਸੋਈਏ ਲੋਕ ਸੋਡਾ ਪਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਕਿ ਉਹ ਜਲਦੀ ਗਲ ਜਾਏ, ਉਥੇ ਸਬਜ਼ੀ ਤਾਂ ਜਲਦੀ ਗਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸਿਹਤ ਦਾ ਭੇਤ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪੂਰੇ ਤੌਰ ਤੇ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਗ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਰਥਾਤ ਕਿਸੇ ਸਬਜ਼ੀ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਸੁਕਾ ਕੇ ਖਾਧਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬਿਲਕੁਲ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਮਾਸ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬਿਲਕੁਲ ਘਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਸਿਧਾਂਤ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਸ ਖਾਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀ ਕਾਰਕ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਖ਼ੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦਾ ਘਾਟਾ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਝਟ ਪਟ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦਾ, ਐਪਰ ਜਦ ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ ਲਗਾਤਾਰ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਰਹੇ ਤਦ ਜਾ ਕੇ ਇਸਦੇ ਅਸਰ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਂਦੇ ਹਨ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀਆਂ ਕਈ ਜਾਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ: ਹੇਠ ਕੁਝ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਅਡ ਅਡ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਹਰੇਕ ਰੁਤ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੇ ਇਕੱਠਾਂ ਵਿਚੋਂ ਚੁਣ ਕੇ ਵਸਤਾਂ ਖਾਧੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਤਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਲਈ

ਬਹੁਤ ਫ਼ਾਇਦੇ ਮੰਦ ਰਹੇ।

ਏ. ਵਿਟਾਮਿਨ (Vitamin A.)

ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜਿਥੇ ਵੀ ਚਰਬੀ ਵਧੇਰੇ ਹੈ, ਉਥੇ ਇਹ ਜਮਾਂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਬਚਪਨ ਅਰਥਾਤ ਉਸ ਸਮੇਂ ਜਦ ਕਿ ਬਚੇ ਦਾ ਸਰੀਰ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਏਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਸਦੀ ਹੋਂਦ ਦੇ ਲਛਣ ਵੀ ਉਸੇ ਉਮਰ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਂ, ਇਸਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ ਕੁਝ ਚਿੱਰ ਤਕ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਰੋਗ ਨੂੰ ਖ਼ਾਸ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ; ਪਰ ਥੋੜੇ ਹੀ ਚਿਰ ਪਿਛੋਂ ਹਡੀਆਂ ਦਾ ਟੇਢਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਆਦਿ ਲਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹਰੇ ਪਤੇ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਫਲਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੁਧ, ਦਹੀਂ, ਮੱਖਣ, ਮਲਾਈ, ਲਸੀ, ਪਨੀਰ ਗਾਜਰ, ਬੰਦ ਗੋਭੀ, ਅਤੇ ਟਮਾਟਰਾਂ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਜੀਵ ਹਰੀ ਘਾਹ ਤੇ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਮਖਣ ਵਿਚ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਗਲ ਫਿਰ ਓਥੇ ਹੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਗ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹਰੇ ਘਾਹ ਆਦਿ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੁਕੇ ਚਾਰੇ ਅਤੇ ਭੋਹ ਤੇ ਪਲਣ ਵਾਲੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਬਹੁਤ ਘਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਬਚਿਆਂ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਵਾਧਾ, ਅਕਲ ਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਹਡੀਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨੂੰ ਐਂਟੀ ਰਿਕੇਟਕ (Anti Rickatic) ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਬਾਲਾਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ Rickets ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਰਿਕੇਟ ਦੇ ਮੋਟੇ ਮੋਟੇ ਲਛਣ ਇਹ ਹਨ : ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਚਿਆਂ ਵਿਚ ਹਡੀਆਂ ਬਨਾਉਣ ਵਾਲਾ ਮਸਾਲਾ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਹੈ, ਜਿਹਨੂੰ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਰਾਹੀਂ ਹਾਸਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਡੀਆਂ ਸਖ਼ਤ ਹੋਣ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ, ਇਹ ਢਿਲੀਆਂ ਤੇ ਮੁੜੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰਾ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਭਾਰ ਪੈਣ, ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਉਠਣ ਨਾਲ ਛਾਤੀ, ਪਿਠ ਅਤੇ ਲਤਾਂ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਹਡੀਆਂ ਮੁੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਾਲੂ ਦੀ ਹਡੀ ਸਦਾ ਨਰਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਨਾ ਹੋਣ ਤੇ ਵੀ ਬੱਚਾ ਮਾੜਾ ਤੇ ਸੁਕਾ ਸੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ. (Vitamin B.)

ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ (ਨਰਵਿਸ ਸਿਸਟਮ) ਨਾੜੀਆਂ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅਨਾਜ, ਜਿਹਾ ਕਿ – ਕਣਕ, ਚਾਵਲ, ਮਕੱਈ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਛਿਲੜਾਂ ਅਤੇ ਓਪਰ ਦੇ ਹਿਸੇ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਛੋਲੇ, ਮਟਰ, ਟਮਾਟਰ, ਅਖ਼ਰੋਟ, ਬਾਦਾਮ, ਪਿਸਤਾ, ਨਾਰੀਅਲ, ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ, ਤਾਜ਼ਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਆਂਡੇ, ਦੁਧ, ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਖ਼ਮੀਰੀ ਰੋਟੀ ਵਿਚ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਛਿਲਕਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਹ ਕੇ ਅਨਾਜ ਖਾਈਏ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਆਪਣਾ ਜਲਦੀ ਹੀ ਅਸਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਵਡੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਏਸ ਲਈ ਜੋ ਲੋਕ ਮੈਦਾ, ਧੋਤੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਧੋਤੇ ਹੋਏ ਚਾਵਲ ਆਦਿ ਵਧੇਰੇ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਭੁਗਤਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦਾ ਨਾਂ ਐਂਟੀ ਨਿਊਰਟਿਕ (Anti Neuritic) ਹੈ। ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ 'ਬੇਰੀ ਬੇਰੀ' ਰੋਗ ਉਤਪਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਆਮ ਉਹਨਾਂ ਆਦਮੀਆਂ ਵਿਚ ਵੇਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਦਾ ਧੋਤੇ ਹੋਏ ਅਰਥਾਤ ਮਸ਼ੀਨ ਰਾਹੀਂ ਛਿਲੜ ਲਥੇ ਹੋਏ ਚਾਵਲ ਬਹੁਤ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰੋਗ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਕੇ ਬੰਗਾਲ ਆਦਿ ਦੇਸਾਂ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਤਖ ਵਿਚ ਕੋਈ ਰੋਗ ਨਜ਼ਰੀਂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਪਰ ਅੰਦਰ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਅੰਗ, ਦਿਲ ਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੁਰਬਲ ਹੁੰਦੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਦਿਲ ਦੀ ਦੁਰਬਲਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਥ ਪੈਰ ਸੁਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਦਿਲ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨੋਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ. (Vitamin C.)

ਇਹ ਵੀ ਤਾਜ਼ੇ ਸਾਗ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਖਟੇ ਫਲਾਂ, ਮੇਵਿਆਂ, ਨਿੰਬੂ, ਮਾਲਟਾ, ਸੰਗਤਰਾ, ਟਮਾਟਰ, ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ– ਮੂਲੀ, ਗਾਜਰ, ਆੜੂ, ਸੇਬ, 'ਉਬਾਲਨ ਪਿਛੋਂ ਛਿਲੜ ਲਾਹੇ ਆਲੂ', ਤਾਜ਼ਾ ਦੁਧ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦਾ ਨਾਂ ਐਂਟੀ ਸਕਾਰਬਯੂਟਿਕ (Anti Scorbutic) ਵੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚ ਸਕਰਵੀ (Scurvy) ਅਰਥਾਤ ਮਾਸਖੋਰੇ ਨੂੰ ਉਤਪਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗ ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਾਸ, ਸੁਕੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸੁਕੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਨਿਰਬਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਾ ਕਿ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਦੇ ਮਲਾਹ, ਫ਼ੌਜ ਦੇ

ਸਿਪਾਹੀ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਜਿਥੇ ਤਾਜ਼ਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾ ਮਿਲਣ। ਇਸ ਰੋਗ ਵਿਚ ਮਸੂੜੇ ਫੁਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲਹੂ ਆਉਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੰਦ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਝੜਨ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਨੰਗੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਰੀਰ ਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ਕੀ ਹੋ ਕੇ ਚਿਟੀ ਚਿਟੀ ਭੁਸਰੀ ਲਹਿਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਿਰ ਵਿਚ ਸਿਕਰੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖਲੜੀ ਤੇ ਮਛੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਾਂਨੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ. (Vitamin D.)

ਹਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਖਣ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਬੜਾ ਹਥ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਨਾਲ ਚੋਖਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਇਆ ਵੀ ਓਹਨਾਂ ਹੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਏ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਂ, ਕਣਕ, ਮੱਕਈ, ਗਾਜਰ, ਟਮਾਟਰ, ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਘਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੁਧ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੂਰਜ ਇਸ ਦਾ ਖਾਸ ਸਹਾਇਕ ਹੈ। ਧੁਪ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਸਬਜ਼ੀ ਅਤੇ ਘਾਹ ਚਾਰਾ ਆਦਿ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਦੁਧ ਵਿਚ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਖ਼ਾਸ ਗਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸੂਰਜ ਦੀ ਧੁਪ ਵਿਚ ਬੈਠਕੇ ਤੇਲ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪੈਦਾ ਹੋਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਦੇਖ ਲਓ। (ਮਾਲਿਸ਼ ਲਈ ਸਰ੍ਹੋਂ, ਜਾਂ ਜ਼ੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ ਜਾਂ ਕਾਡ ਲਿਵਰ ਆਇਲ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਹੈ)

ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ. (Vitamin E.)

ਇਸ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਅਜੇ ਤਕ ਪੂਰੀ ਪੂਰੀ ਖੋਜ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਹਾਂ, ਇਹ ਗਿਆਨ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦੀ ਹੋਂਦ (Manhood and womanhood) ਪੁਰਖਤਵ ਅੰਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀਤਵ ਦੇ ਲਈ ਬਹੁਤ

ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਣਕ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਤਹਿ ਅਤੇ ਦੁਧ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਦਾ ਜਾਂ ਬਾਰੀਕ ਆਟਾ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਦੁਧ ਤੋਂ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀਆਂ ਆਪਣੀ ਇਸ ਭੁਲ ਨੂੰ ਸਮਝਨ ਦੀ ਖੇਚਲ ਕਰਨ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਜੀ. (Vitamin B 2 or G.)

ਇਸਦਾ ਨਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ੨ ਵੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੁਧ, ਬਾਦਾਮ, ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਖ਼ਮੀਰ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲਹੂ ਦੀ ਕਮੀ, ਪਾਂਡੂ (ਯਰਕਾਨ) ਜਾਂ ਕਾਮਲਾ ਵਿਚ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਿਹਤ-ਵਰਧਕ ਸਿਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ. (Vitamin K.)

ਇਸਦੀ ਹੋਂਦ ਖ਼ਨ ਨੂੰ ਨਰੋਇਆ ਰਖਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਸੀਤ ਪਿਤ (ਛਪਾਕੀ,ਧਫੜ,Aurticaria, Allargy) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਥਵਾ ਸਟ ਲਗਨ ਤੇ ਲਹੂ ਦਾ ਛੇਤੀ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋਣਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਚੋੜ

ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਨਾਂ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਕਿ ਠੀਕ ਖ਼ੁਰਾਕ ਉਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਨਸ਼ਾਸਤਾ, ਸ਼ਕਰ, ਚਿਕਨਾਈ, ਲੂਣ, ਖਣਿਜ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਉਚਿਤ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਤਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਜਿਹਾ ਕਿ ਪਿਛਲਿਆਂ ਸਫਿਆਂ ਵਿਚ ਦਸਿਆ ਜਾ ਚੁਕਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਤਾਂ ਦੇ ਅਲਗ ਅਲਗ ਕੰਮ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਵਖਰੀਆਂ ਵਖਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪੂਰਿਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਰਹੀ ਮੁਨਾਸਬ

ਮਿਕਦਾਰ ਦੀ ਗਲ । ਕਿਹੜੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਕਿਨੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਬੜਾ ਸਵਾਦਲਾ ਵਿਸ਼ੇ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਪੂਰ ਪੂਰਾ ਹਾਲ ਅਗੇ ਚਲ ਕੇ ਲਿਖਾਂਗੇ।

ਯਾਦ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਭੋਜਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ। ਕਈ ਨਿਰਾ ਦੁਧ ਤੇ, ਕੋਈ ਸਿਰਫ਼ ਫਲਾਂ ਤੇ ਜਾਂ ਕੇਵਲ ਦਾਲ ਰੋਟੀ ਤੇ, ਕੋਈ ਨਿਰਾ ਚਾਵਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਹੀ ਰਹਿ ਕੇ ਕੁਝ ਹੀ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਭੁਗਤ ਚੁਕੇ ਹਨ। ਚਾਹੀਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਪਰੋਕਤ ਦਸੇ ਸਤੇ ਗੁਣ ਰਖਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਮਿਲਿਆ ਜੁਲਿਆ ਭੋਜਨ ਚੁਣ ਕੇ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਮੀਰਾਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਗ਼ਰੀਬ ਅਤੇ ਥੋੜੀ ਸਮਝ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਵੀ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਰਲ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਇਕ ਦੋ ਵਾਰ ਦਿਲ ਲਾ ਕੇ ਪੜ੍ਹ ਲਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਚੰਗੀ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਅਤੇ ਸਸਤੀ ਤੋਂ ਸਸਤੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਝ ਜਾਇਆ ਕਰੇਗੀ।

੪

ਵੀਹ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ

ਵੀਹ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦੇ – ਵੀਹ ਕਸਮਾਂ ਦੇ ਨੁਕੰਸਾਨ

ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਧ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਤੀ ਜਾਂ ਕਮੀ ਤੋਂ ਕੀ ਲਾਭ ਅਤੇ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਪਿਛਲੇ ਅਧਿਆਇ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਜਾ ਚੁਕਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਵਿਚ ਇਹ ਲਿਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਕਿੰਨੀ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਦਾ ਸਿਹਤ ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਦੁਧ--ਸਭ ਦੇਸਾਂ ਵਿਚ ਦੁਧ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਈਸ਼ਵਰੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਕਾਰਖ਼ਾਨੇ ਵਿਚ ਮਾਦਾ ਦੇ ਥਣਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੁਧ ਨ ਕੇਵਲ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ, ਅਤੇ ਬੁਢਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨਾਜ, ਸਾਗ, ਸਬਜ਼ੀ ਆਦਿ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚ ਦੁਧ ਦਾ ਵਾਧਾ ਬਹੁਤ ਕੀਮਤੀ ਹੈ। ਅਧ ਸੇਰ ਜਾਂ ਇਕ ਗਲਾਸ ਦੁਧ ਆਪਣੇ ਮਨੋਹਰ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਕ ਪਾ ਮਾਸ ਅਤੇ ਤਿੰਨਾਂ ਆਂਡਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮੁਲ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਚਿਕਨਾਈ, ਮਿਠਾਸ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸਭ ਠੀਕ ਮਾਤ੍ਰਾ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਏਨੇ ਗੁਣ ਨਾ ਇਕੱਲੇ ਕਿਸੇ ਅਨਾਜ ਵਿਚ ਹਨ, ਨਾ ਮਾਸ ਵਿਚ, ਨਾ ਦਾਲਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਨਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਹਨ! ਏਸ

ਲਈ ਜਵਾਨ, ਬਾਲ, ਬੁਢੇ ਜੇਕਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਪਾ ਭਰ ਦੁਧ ਹੀ ਰੋਜ਼ ਪੀ ਲੈਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਲੈਣ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਿਧ ਹੋਵੇ। ਤਿੰਨ ਪਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਪੀਤਾ ਜਾਏ ਤੇ ਇਹਦੇ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਗਲ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਅਜਿਹੀ ਗਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹਰਾ ਚਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੋਵੇ। ਗਾਂ ਦਾ ਦੁਧ ਨ ਮਿਲ ਸਕੇ ਤਾਂ ਲਾਚਾਰੀ ਵਿਚ ਮੱਝ ਦਾ ਸਹੀ। ਮੱਝ ਦੇ ਦੁਧ ਨਾਲੋਂ ਬੱਕਰੀ ਦਾ ਦੁਧ ਚੰਗਾ ਮੰਨਿਆਂ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਦੁਧ ਇਕੋ ਉਬਾਲਾ ਆਉਣ ਤੇ ਅੱਗ ਤੋਂ ਲਾਹ ਲਿਆ ਜਾਏ, ਉਹ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅਤੇ ਹਲਵਾਈਆਂ ਦੀ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੇ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਰਾਤ ਤਕ ਜਿਹੜਾ ਦੁਧ ਅੱਗ ਤੇ ਧਰਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੜ੍ਹਦਿਆਂ ਕੜ੍ਹਦਿਆਂ ਲਾਲ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਿਫਤਾਂ ਅਤੇ ਫ਼ਾਇਦੇ ਲਗ ਪਗ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਪਚਨ ਵਿਚ ਭਾਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਆਦਮੀ ਬੜੀ ਸ਼ੇਖ਼ੀ ਮਾਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਵਧੀਆ ਦੁਧ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕੜ੍ਹਦਿਆਂ ਕੜ੍ਹਦਿਆਂ ਅਧਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਉਹ ਆਪਣੀ ਬੇਸਮਝੀ ਤੇ ਆਕੜਦੇ ਹਨ।

ਦੁਧ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨੂੰ ਖ਼ੂਬ ਉਲਟਾ ਪਲਟਾ ਕਿ ਝਗ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲਈ ਜਾਏ ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸਵਾਦੀ ਅਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੁਧ ਵਿਚ ਮਿੱਠਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਮਿੱਠਾ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਵਾਨੀ ਢਲਣ ਸਮੇਂ ਕਈ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਸ਼ੱਕਰ ਆਉਣ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਪਿਛੋਂ ਦੁਧ ਪੀ ਕੇ ਸੌਣਾਂ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੁਧ ਨਾ ਪੀਣ ਤਾਂ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਸਲ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਿਗੜੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰਾਤ ਦਾ ਪੀਤਾ ਹੋਇਆ ਦੁਧ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਚਦਾ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਪਤਲੀ ਟੱਟੀ ਲਿਆਉਂਦਾ

ਹੈ। ਦੁਧ ਪੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਟੱਟੀ ਨਾ ਆਉਣੀ ਬਹੁਤ ਭੈੜੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।

ਦੁਧ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਡੀ ਸਿਫ਼ਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਬਹੁਤ ਘਟ ਹਿਸਾ ਬੇਕਾਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਾ ਕਿ ਅਨਾਜਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਮੁਨਾਸਬ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਪੀਤਾ ਹੋਇਆ ਦੁਧ ਜਲਦੀ ਪਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਤੇ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਏਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬੀਮਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਦੁਧ ਤੇ ਹੀ ਪਾ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਮ੍ਰੀਕਾ ਦੇ ਇਕ ਪ੍ਰਸਿਧ ਸਾਇੰਸਦਾਨ ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ ਮੇਕਾਲਮ ਨੇ ਲੰਮੀ ਖੋਜ ਪਿਛੋਂ ਆਪਣਾ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਮਾਸ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਦੁਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਉਮਰ ਵਿਚ ਬੜਾ ਘਾਟਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੁਧ ਜਾਂ ਦੁਧ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਹੀਂ, ਕਰੀਮ, ਪਨੀਰ, ਮੱਖਣ, ਆਦਿ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਪਾਰਟਨ, ਰਾਜਪੂਤ, ਡੋਗਰੇ ਅਤੇ ਗੋਰਖੇ ਦੁਧ ਅਨਾਜ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਬਹੁਤ ਬਹਾਦਰ, ਤਾਕਤਵਰ ਅਤੇ ਲੜਾਕੂ ਜਾਤਾਂ ਚੋਂ ਗਿਣੇ ਗਏ ਹਨ। ਪੇਂਡੂ ਮੁਸਲ-ਮਾਨ ਤੇ ਸਿਖ ਜਟ ਵੀ ਦੁਧ ਲੱਸੀ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਕਾਰਣ ਤਕੜੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹਿੰਦੂ ਜਾਂ ਮੁਸਲਮਾਨ ਘਰਾਣਿਆਂ ਵਿਚ ਮਾਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਧ ਲੱਸੀ ਦੀ ਥਾਂ ਚਾਹ ਵਧੇਰੇ ਪੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਬੁਢਾਪੇ, ਦੁਸ਼ਮਣ ਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੁਧ, ਗਾਂ ਦਾ ਦੁਧ, ਤਾਜ਼ਾ ਦੁਧ, ਇਕ ਉਬਾਲਾ ਦਿਤਾ ਹੋਇਆ ਦੁਧ, ਬਿਲਕੁਲ ਥੋੜਾ ਮਿੱਠਾ ਪਾਇਆ ਹੋਇਆ ਦੁਧ, ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਜਾਂ ਖਾਣਾਂ ਪਚਨ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਪੀਤਾ ਹੋਇਆ ਦੁਧ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਆਦਤ ਨਾ ਹੋਣ ਤੇ ਵੀ ਕਦੇ ਕਦੇ ਦੁਧ ਪਤਲੀ ਟੱਟੀ

ਲਿਔਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਦੁਧ ਬਹੁਤ ਘਟ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿਵਾਇ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਦੁਧ ਨਾ ਪਚਣਾਂ ਇਕ ਝੂਠੀ ਗਲ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਧ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੀਣ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕੇ ਉਹ ਜ਼ਰੂਰ ਪੀਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਨ। ਕਣਕ ਦਾ ਦਲੀਆ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਾਲ ਕੇ ਦੁਧ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰ ਸਭਨਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਕਾਰੀ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਵਧਾਊ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਮਈ ਭੋਜਨ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਨਾਲ ਨਾਲ ਥੋੜੀ ਸਬਜ਼ੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।

ਦਹੀਂ, ਲੱਸੀ, ਮੱਠਾ—ਦਹੀਂ ਅਧਾ ਪਚਿਆ ਹੋਇਆ ਦੁਧ ਸਮਝੋ; ਕਿਸੇ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਤਾਂ ਦੁਧ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਿਚ ਦਹੀਂ ਲਾਸਾਨੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧੇਰੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਦਹੀਂ ਨੂੰ ਰਿੜਕ ਕੇ ਮੱਖਣ ਕਢ ਕੇ ਦਹੀਂ ਦਾ ਕੁਲ ਤੀਜਾ ਹਿਸਾ ਜਾਂ ਚੌਥਾ ਹਿਸਾ ਜਾਂ ਚੌਥਾ ਹਿਸਾ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ (ਮੱਠਾ) ਪੀਣ ਤਾਂ ਬੜਾ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇ। (ਕਮਜ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਦਹੀਂ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਕਬਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ)

ਪਿੰਡ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਕਸਬਿਆਂ ਵਿਚ ਜੋ ਲੋਕ ਦੁਧ ਦਹੀਂ ਤੇ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਖ਼ਰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਆਂਢ ਗਵਾਂਢ ਤੋਂ ਛਾਹ ਜਾਂ ਲੱਸੀ ਮੰਗ ਲਿਔਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁਧ ਦਾ ੭੫ ਪ੍ਰਤੀ ਸੈਂਕੜਾ ਘਾਟਾ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਦੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਵਿਰਲਾ ਹੀ ਕੋਈ ਘਰਾਣਾਂ ਹੋਏਗਾ, ਜਿਥੇ ਲੱਸੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਨਾ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੋਵੇ। ਪੇਂਡੂਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਕਾਰਣ ਲੱਸੀ ਹੀ ਤਾਂ ਹੈ। ਪਰ ਚੇਤੇ ਰਹੇ ਕਿ ਹਰ ਉਮਰ ਵਿਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ; ਕਿਸੇ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸੁਭਾ ਦੇ ਵੀ ਉਲਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ

ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹਾ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤੇ ਸਿਰ ਦਾ ਭਾਰਾ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਿਰ ਵੀ ਲੱਸੀ ਛਡਣ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨੱਕ ਵਗਦਾ ਹੋਵੇ, ਵਧੇਰੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਵੇ, ਸਿਰ, ਲੱਕ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਜੋੜ ਵਿਚ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ, ਨੀਂਦ ਵਧੇਰੇ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਕਦੇ ਬੁਖ਼ਾਰ ਵੀ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਹੀਂ, ਲੱਸੀ ਅਨਕੂਲ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦੇ। ਉਂਜ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦਹੀਂ ਤੇ ਲੱਸੀ ਲਾਭ ਹੀ ਪੁਚਾਂਦੇ ਹਨ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਲੂਣ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਪਾਉਣੀ ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਦੇ ਸੁਭਾ ਵਿਚ ਮਿੱਠਾ ਪਾਉਣਾ ਵੀ ਗੁਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਪਚਨ ਵਿਚ ਭਾਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਵਡੇ ਵਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਮੱਖਣ ਕਢੇ ਬਗ਼ੈਰ ਹੀ ਲੱਸੀ ਪੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਗਿਣਤੀ ਇਸ ਵਿਚ ਮਿੱਠਾ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਇਸ ਵਿਚ ਪੇੜੇ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਹਨ; ਇਹ ਚਸਕਾ, ਇਹ ਅਮੀਰੀ ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਨੁਕਤਾ ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਵਿਰੁਧ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਾ ਅਖਾਣ ਦੁਹਰਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਭਾਸਦੀ ਹੈ। 'Simplest and the cheapest food is the best food.' ਅਰਥਾਤ ਸਾਦਾ ਅਤੇ ਸਸਤਾ ਭੋਜਨ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਹੈ। ਇਹ ਫ਼ਜ਼ੂਲ ਖ਼ਰਚੀ ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੈ। ਥੋੜਾ ਲੂਣ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਪਏ ਦਹੀਂ ਦੀ ਲੱਸੀ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। (ਦਹੀਂ ਨਾ ਮਿੱਠਾ ਅਧ ਜੰਮਿਆ ਹੋਵੇ, ਨਾ ਵਧੇਰੇ ਖੱਟਾ ਹੋਵੇ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਦੋਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਹਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)

ਪਨੀਰ—ਦੁਧ ਨੂੰ ਦਹੀਂ, ਛਾਹ, ਟਾਟਰੀ, ਇਮਲੀ ਦਾ ਸਤ, ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਸਤ ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਪਾ ਕੇ ਫਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਫੁਟਕੜੀਆਂ ਵਖ ਤੇ ਪਾਣੀ ਵਖ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ

ਵਿਚ ਥੋੜਾ ਲੂਣ ਪਾ ਕੇ ਕਪੜੇ ਵਿਚ ਟੰਗ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਿਕਲ ਜਾਣ ਤੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਪਨੀਰ ਨੂੰ ਪੱਥਰ ਨਾਲ ਕੁਝ ਚਿਰ ਨਪ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਛੁਰੀ ਨਾਲ ਕਟ ਕੇ ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਚਾ ਹੀ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਘਿਓ ਵਿਚ ਥੋੜਾ ਲਾਲ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦੀ ਤਰਕਾਰੀ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਪਨੀਰ ਉਸ ਦੁਧ ਤੋਂ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਦੋ ਚਾਰ ਉਬਾਲੇ ਆਉਣ ਤੇ ਉਪ੍ਰੋਕਤ ਕਿਸੇ ਇਕ ਸਤ ਵਿਚੋਂ ੩ ਮਾਸ਼ੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸੇਰ ਪਾ ਕੇ ਫੁਟਾਇਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਚੰਗਾ ਪਨੀਰ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਅਤੇ ਸਵਾਦੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਲਾਇਤ ਦੇ ਲੋਕ ਦੁਧ ਦੀ ਬਜਾਇ ਏਸੇ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਿਕਨਾਈ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ. ਡੀ. ਬਹੁਤ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਵਿਚ ਪਨੀਰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਰਿਵਾਜ ਵਧੇਰੇ ਨਹੀਂ, ਏਸ ਲਈ ਏਥੇ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿੰਗਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਏਸੇ ਕਾਰਣ ਗ਼ਰੀਬਾਂ ਲਈ ਲੱਸੀ (ਛਾਹ) ਅਤੇ ਮੱਧਮ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਲਈ ਦੁਧ ਲੱਸੀ ਦੋਵੇਂ ਕੰਮ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੱਖਣ, ਘਿਓ, ਤੇਲ, ਬਨਸਪਤੀ ਘਿਓ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਮਿਲਾਵਟੀ ਘਿਓ--ਇਹ ਛੇ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਚਿਕਨਾਈ ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਆਪਣੀ ਚੰਗਿਆਈ ਦੇ ਕਾਰਣ ਇਹ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਉਤਰ ਕੇ ਹਨ, ਮੱਖਣ ਦੀ ਬਰਾਬਰੀ ਕੋਈ ਚਿਕਨਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ। ਇਸ ਦੇ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਤੇ ਘਿਓ ਹੈ, ਪਰ ਦੋਹਾਂ ਵਿਚ ਏਨੀ ਮਿਲਾਵਟ ਆ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਟਿਕਾਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਏਸ ਲਈ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜੀ ਚਿਕਨਾਈ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਮਿਲਾਵਟ ਤੋਂ ਬਣੇ ਅਤੇ ਏਹੋ ਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ

ਮਿਲਦੀ ਹੈ । ਇਹਦੇ ਨਾਲੋਂ ਖਾਲਸ ਸਰ੍ਹੋਂ, ਨਾਰੀਅਲ ਜਾਂ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਤੇਲ ਜਾਂ ਵੜੇਵਿਆਂ ਦਾ ਕੋਟੋਜਮ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਏਥੋਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਡਾਕਟਰ, ਹਕੀਮ ਵੈਦ, ਏਸ ਖ਼ਿਆਲ ਦੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਮਿਲਾਵਟੀ ਘਿਓ ਖਾਣ ਦੀ ਬਜਾਇ ਰੋਟੀ ਚੋਪੜੀ ਹੀ ਨਾ ਜਾਏ। ਸਬਜ਼ੀ ਬਣਾਉਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਪਰ ਲਿਖਿਆ ਕੋਈ ਤੇਲ ਏਸ ਕੰਮ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਏ, ਤਾ ਕਿ ਸਿਹਤ ਖ਼ਰਾਬ ਨਾ ਹੋਏ ਅਤੇ ਨਾ ਅਸਲੀ ਘਿਓ ਦੇ ਧੋਖੇ ਵਿਚ ਮਿਲਾਵਟੀ ਘਿਓ ਤੇ ਅਜਾਈਂ ਰੁਪੈ ਨਸ਼ਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਇਕੋ ਹੀ ਉਪਾ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਵਿਚ ਗਾਂ ਮੱਝ ਰਖ ਲਈ ਜਾਏ। ਪਰ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਏਨਾਂ ਖ਼ਰਚ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਜੋ ਲੋਕ ਖ਼ਰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਆਲਸ ਜਾਂ ਲਾਪ੍ਰਵਾਹੀ ਦੇ ਕਾਰਣ ਘਰ ਦੇ ਘਿਓ, ਦੁਧ, ਮੱਖਣ, ਮਲਾਈ, ਪਨੀਰ, ਖੀਰ, ਦਹੀਂ, ਲੱਸੀ ਆਦਿ ਅਨਮੋਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਨਾਂ ਤਕ ਜੇਕਰ ਇਹ 'ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਾਪਤੀ' ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਪੁਜ ਸਕੇ ਤਾਂ ਕਿਹਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ।

ਅਨਾਜ--ਸਾਰਿਆਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਅਨਾਜ ਹੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹੈ, ਜਿਹਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਆਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚਾਵਲਾਂ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਹੋਰ ਅਨਾਜਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸਭ ਵਸਤਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਕਣਕ, ਚਾਵਲ, ਮਕੱਈ, ਜੌਂ ਜਵਾਰ, ਬਾਜਰਾ ਇਹ ਛੇ ਪ੍ਰਸਿਧ ਅਨਾਜ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਦੇ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਾਂਤ ਵਿਚ ਥੋੜੀ ਬਹੁਤੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਖਾਧੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਪ੍ਰਾਂਤਾਂ ਵਿਚ ਕਣਕ ਦੇ ਨਾਲ ਛੋਲੇ ਜਾਂ ਮਟਰ ਪੀਹ ਕੇ ਮਿਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਣਕ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਅਨਾਜ ਮੰਨਿਆਂ ਗਿਆ ਹੈ, ਬਾਕੀ ਸਭ ਇਸ ਤੋਂ ਉਤਰ ਕੇ ਹਨ। ਐਪਰ ਪਿਛਲੇ ਪੰਜਾਹ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਨਵੀਂ ਸੱਭਿਅਤਾ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਹਥਕੰਡਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਣ ਜਿਹੜਾ

ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ ਸ਼ਹਿਰੀ ਜਨਤਾ ਖਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਹ ਸਭ ਅਨਾਜਾਂ ਤੋਂ ਭੈੜਾ ਹੈ। ਗਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਚਿਟੇ ਆਟੇ ਦੀ ਮੰਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਡੇ ਵਡੇ ਕਾਰਖ਼ਾਨੇ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਲਾ ਲਈਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਪਰ ਦਾ ਕਣਕ ਰੰਗਾ ਹਿੱਸਾ ਛਿਲ ਤਰਾਸ਼ ਕੇ ਅਲਗ ਕਰ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਲਹੂ, ਮਾਸ, ਹੱਡੀ, ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਵਿਚ ਤਾਂ ਏਹੋ ਹਿਸਾ ਕੰਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਚਿਟਾ ਹਿਸਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਸੱਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਇਸ ਵਿਚ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਤੀਜਾ ਹਿਸਾ ਨੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਸਾਨੂੰ ਜੋ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਕਬਜ਼, ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਦੰਦ ਹਿਲਨੇ, ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮੀ ਆਦਿ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਚੱਕੀ, ਖ਼ਰਾਸ ਜਾਂ ਘਰਾਟ ਦਾ ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ ਆਟਾ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪ ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ ਪਿਸਾਇਆ ਜਾਏ। ਚਾਵਲ ਉਂਜ ਹੀ ਹਲਕੀ ਵਸਤ ਹੈ, ਪਰ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਹੋਰ ਵੀ ਭੈੜਾ ਹਾਲ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਚਾਵਲ ਦੇ ਉਪਰ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਉਤਾਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੀ ਰਗੜ ਪਹੁੰਚਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਉਪਰ ਦੀ ਤਹਿ ਵਿਚ ਜੋ ਤਾਕਤਵਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ ਚਰਮ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦਾ ਉਹ ਛਿਲਕੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਚੋਕਰ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਾਂ ਵੀ ਹਾਨ ਲਾਭ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੋਹਲੀ ਨਾਲ ਝੋਨਾਂ ਕੁਟਨਾਂ ਏਨਾਂ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਕਿ ਹਥ ਦੀ ਚੱਕੀ ਨਾਲ ਕਣਕ ਪੀਹਣਾ।

ਚਾਵਲ ਹਲਕੇ ਤੇ ਛੇਤੀ ਪਚ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਅੰਸ਼ 'ਪ੍ਰੋਟੀਨ' ਇਸ ਵਿਚ ਘਟ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਣ, ਚਾਵਲ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦਾਲ, ਦੁਧ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਅਨਾਜਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਤੇ ਵਧਾਉਣ

ਵਾਲੇ 'ਪ੍ਰੋਟੀਨ' ਦੀ ਲੋੜ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਅਨਾਜ ਚੰਗੇ ਹਨ, ਪਰ ਕਣਕ ਨਾਲੋਂ ਘਟ ਦਰਜੇ ਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਸਤੇ ਵੀ ਹਨ ਉਹ Veriety (ਅਦਲਾ ਬਦਲੀ) ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਖਾਓ । (ਦੇਖੋ ਦੂਜੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਹਰੇਕ ਅਨਾਜ ਦਾ ਅਲਗ ਅਲਗ ਵਰਨਣ)।

ਰੋਟੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਤੇ ਉਬਾਲੇ ਹੋਏ ਸਾਰੇ ਅਨਾਜ ਖ਼ੂਬ ਚਿਥ ਚਿਥ ਕੇ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਰਸਦਾਰ ਸਕਜ਼ੀ ਜਾਂ ਲੱਸੀ ਆਦਿ ਦੇ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਜਲਦੀ ਲੰਘਾਣ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਚਨਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਰਲ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਰਾਹ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਰੋਟੀ ਜਾਂ ਚਾਵਲ ਖ਼ੂਬ ਚਿਥ ਚਿਥ ਕੇ ਵਖਰੇ ਖਾਓ, ਵਿਚ ਵਿਚ ਦਾਲ, ਸਾਗ, ਸਬਜ਼ੀ ਖਾਂਦੇ ਜਾਓ। ਅਨਾਜ ਬਹੁਤਾ ਢਿਡ ਭਰ ਕੇ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਅਨਾਜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਦਾਲਾਂ ਦੀ ਘਟ; ਪਰ ਦਾਲਾਂ ਹਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ! ਦੁਧ, ਪਨੀਰ, ਦਹੀਂ, ਲੱਸੀ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗੀ ਗਲ ਹੈ। ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਅਨਾਜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੁੜ, ਸ਼ਹਿਦ ਅਤੇ ਸ਼ਕਰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦਾਲਾਂ—ਦਾਲਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਉਪਰ ਆਰੰਭ ਤਾਂ ਹੋ ਹੀ ਗਿਆ ਹੈ। ਮਾਂਹ, ਮੂੰਗੀ, ਛੋਲੇ, ਅਰ ਹਰ, ਮਸਰ, ਮਟਰ ਅਤੇ ਲੋਬੀਆ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਬਤ, ਦਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਛਿੱਲੜਾਂ ਸਮੇਤ ਅਤੇ ਛਿੱਲੜ ਲਥੀਆਂ (ਧੋਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ) ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਧੋਣ ਨਾਲ ਦਾਲਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਹਿਸਾ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਾਲਾਂ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਨਾਜ ਵਿਚ ਵੀ ਇਹ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਦਾਲਾਂ

ਨਾਲੋਂ ਘਟ। ਪੰਝੀ ਤੀਹ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ਦਾਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਧਣ ਵਿਚ ਲਾਭ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਪਿਛੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਰੀਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਟ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਮਾਂਹ ਦੀ ਦਾਲ ਪਚਾਉਣਾ ਬੁਢਿਆਂ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਿਹਦਿਆਂ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਾਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਵਧੀਆ ਦਾਲ ਮਸਰਾਂ ਦੀ ਦਾਲ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਉਤਰ ਕੇ ਮੂੰਗੀ ਦੀ। ਦਾਲਾਂ ਵਿਚ ਕਾਲਾ ਜੀਰਾ ਜਾਂ ਚਿਟਾ ਜੀਰਾ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਅਧਰਕ ਪਾਉਣਾ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਦਾਲਾਂ ਵਿਚ ਘਿਓ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਸਵਾਦ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਬਹੁਤਾ ਘਿਓ ਦਾਲ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਰੋੜਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤਾ ਚਿਰ ਇਹੋ ਭੁਲ ਕਰੀ ਜਾਣ ਨਾਲ ਹਾਜ਼ਮਾਂ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੁਧ-ਚਾਵਲ, ਸਾਗ ਸਬਜ਼ੀ, ਅਤੇ ਫੱਲ ਤੁਰੰਤ ਪਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਨਾਜ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਦੇਰ ਨਾਲ, ਦਾਲਾਂ, ਸੁਕੇ ਮੇਵੇ ਅਤੇ ਘਿਓ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਚਿਰਾਕੇ ਪਚਦੇ ਹਨ। ਵਰਜ਼ਿਸ਼ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਤਾਂ ਕੋਈ ਗਲ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਵਿਹਲਿਆਂ ਬੈਠਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਬੁਢਿਆਂ ਨੂੰ ਦਾਲਾਂ ਘਟ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਭਾਗਵਾਨ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਸਮੇਂ ਸਬਜ਼ੀ ਅਤੇ ਇਕ ਵੇਲੇ ਦਾਲ ਬਣੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਦਾਲ ਨਾਲ ਦਹੀਂ, ਲੱਸੀ, ਪਨੀਰ, ਖੀਰ, ਮੱਖਣ ਆਦਿ ਵਿਚੋਂ ਦੁਧ ਦੀ ਬਣੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੋਨੇ ਤੇ ਸੁਹਾਗਾ ਹੈ।

ਹਰ ਛੋਲੇ, ਹਰੇ ਮਟਰ, ਹਰਾ ਲੋਬੀਆ, ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਯੋਗ ਵਸਤਾਂ ਹਨ; ਦਾਲ ਦੀ ਦਾਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਉਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਕਾਲਾ ਜੀਰਾ, ਮੋਟੀ ਲਾਚੀ ਅਤੇ ਸੁੰਢ ਦਾ ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ ਜਾਂ ਅਧਰਕ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਢਿਡ ਵਿਜ ਅਫਾਰਾ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।

ਸੋਯਾਬੀਨ (Soya Bean)—ਇਕ ਨਵੀਂ ਦਾਲ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਵਲਾਇਤ ਦੇ ਸਾਇੰਸਦਾਨ ਸਭ ਦੇਸਾਂ ਦੀ ਭੋਜਨ ਸਾਮਗਰੀ ਦੀ ਛਾਣਬੀਣ ਵਿਚ ਲਗੇ ਹੋਏ ਸਨ, ਤਾਂ ਚੀਨ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸੋਯਾਬੀਨ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਵਿਚ ਆਇਆ, ਇਸ ਦੇ ਗੁਣ ਦੇਖ ਕੇ ਉਹ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਉਛਲ ਪਏ। ਉਹ ਏਨੀ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੇ ਹਕਦਾਰ ਵੀ ਸਨ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਸ਼ੱਕਰ, ਚਿਕਨਾਈ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਲੂਣ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਦੇ ਅੰਸ਼ ਕਿਸੇ ਅਨਾਜ, ਦਾਲ, ਸਬਜ਼ੀ, ਫਲ ਮੇਵੇ ਵਿਚ ਸਭ ਦੇ ਸਭ ਏਨੀ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਪਾਏ ਗਏ, ਜਿੰਨੇ ਕਿ ਸੋਯਾਬੀਨ ਵਿਚ। ਕਿਸੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਪਦਾਰਥ ਘਟ, ਕਿਸੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵਧ, ਪਰ ਸੋਯਾਬੀਨ ਵਿਚ ਸਭ ਪਦਾਰਥ ਚੰਗੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਪਾਏ ਗਏ। ਮਨੁਖ ਦਾ ਮਾਸ, ਚਰਮ, ਚਰਬੀ, ਹੱਡੀ, ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਈ ਰਖਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਸੋਯਾਬੀਨ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਸਾਗ ਸਬਜ਼ੀ—ਪੰਜਾਹ ਸੱਠ ਵਰ੍ਹੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸਬਜ਼ੀ ਦੀ ਏਨੀ ਮਹੱਤਤਾ ਕਿਥੇ ਸੀ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀ ਦੀ ਏਨੀ ਖਪਤ ਕਿਥੇ ਸੀ? ਜਿਹਨੂੰ ਜੋ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਛਕ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਅਮੀਰ ਲੋਕ ਹੀ ਖ਼ਰਚ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਸਨ; ਗ਼ਰੀਬਾਂ ਦੇ ਘਰੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸੀ। ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਕਦੇ ਕਦੇ ਗੋਂਗਲੂ, ਮੂਲੀ, ਗਾਜਰ, ਗੰਢੇ, ਪਾਲਕ, ਮੇਥੀ ਤੇ ਬਾਥੂ ਖਾਧੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਕਰੇਲੇ, ਵਤਾਊਂ, ਤੋਰੀ ਤੇ ਕੱਦੂ ਆਦਿ। ਹੁਣ ਤਾਂ ਦੁਨੀਆਂ ਹੀ ਬਦਲ ਗਈ ਹੈ, ਸਬਜ਼ੀ ਖਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਖ਼ੂਬ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਤੇ ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਅਸਰ ਵੀ

ਬੜਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲੋਹਾ ਆਦਿ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦਾ ਖ਼ਜ਼ਾਨਾ ਹਨ। ਸਿਹਤ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਹਨ। ਇਹ ਅਨਾਜਾਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਦੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਪੂਰਿਆਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਬਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦੀਆਂ। ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਦੇ ਲਈ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਬੜਾ ਨਾਂ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਕੇ ਵਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਘਟ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀ-ਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਰਾ ਸੁੰਢ ਅਧਰਕ ਜਾਂ ਥੋਮ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਵਿਰੁਧ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਭਿਆਨਕ ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਈ ਸੀ, ਪਰ ਉਹ ਸੱਚੀ ਨਹੀਂ ਸੀ । ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀ ਦੇਸੀ ਚਕਿਤਸਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮੂਲੀ, ਜ਼ਿਮੀਕੰਦ ਅਤੇ ਗਾਜਰ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਦੇ ਵਿਰੁਧ ਉਹ ਕੁਝ ਨਾ ਆਖ ਸਕੇ । ਏਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਆਲੂਆਂ ਅਤੇ ਗਾਜਰ ਦੀ ਉੱਤਮ ਤਾਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾ-ਰਥਾਂ ਦੇ ਕਾਰਣ ਆਖ਼ਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨਣਾ ਪਿਆ ।

ਉਬਾਲੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਮਾਮੂਲੀ ਘਿਓ ਤੇਲ ਪਾ ਕੇ ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਸਬਜ਼ੀ ਬਹੁਤ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭ-ਦਾਇਕ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤਾ ਘਿਓ ਪਾ ਕੇ ਸਬਜ਼ੀ ਬਣਾਉਣਾ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਸੁਕੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਜਾਨ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬਿਲਕੁਲ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਆਲੂ—ਸਾਰੇ ਦੇਸਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਸਵਾਦੀ ਹੈ, ਸਾਲ ਦੇ ਬਾਰਾਂ ਮਹੀਨੇ ਹੀ ਇਹ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੰਦਰੁਸਤ ਆਦਮੀ ਇਸ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਹਜ਼ਮ

ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਕਈਆਂ ਦੇਸਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਸਤੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਥੋਂ ਦੇ ਗ਼ਰੀਬ ਆਦਮੀ ਮਹੀਨਿਆਂ ਭਰ ਏਹੋ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਤਾਂ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਿਚ ਉੱਨਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਆਲੂਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਨਾਜ, ਦਹੀਂ, ਦੁਧ, ਘਿਓ, ਤੇਲ, ਦਾਲ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਲੂ ਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਉਬਾਲਿਆ ਜਾਏ, ਚਾਹੇ ਚੁਲ੍ਹੇ ਵਿਚ ਭੁੰਨਿਆ ਜਾਏ, ਪਰ ਛਿਲਕਾ ਪਿਛੋਂ ਲਾਹਿਆ ਜਾਏ, ਉਹ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਿਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਘਿਓ ਵਿਚ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਭਾਰੇ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਸ਼ਾਸਤਾ, ਲੂਣ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਲਗ ਪਗ ਸਾਰੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ ਲਿਖੇ ਗਏ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਕਾਰਣ ਮਿਹਨਤੀਆਂ ਲਈ ਆਲੂ ਸਦਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੀ ਬਣਿਆ ਰਹੇਗਾ। ਉਚਿਤ ਮਾਤ੍ਰਾ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮਿਹਨਤ ਆਦਿ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਬੁਢਿਆਂ ਨੂੰ ਮਧੂਮੇਹ (Dibates) ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤਾਜ਼ਾ ਫਲ—ਤਾਜ਼ਾ ਫਲ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਕੇ ਪਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸੜਿਆਂਦ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦੇ, ਪੇਟ ਦੇ ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਕਿਟਮ ਜਾਂ ਬੁਰੇ ਜਰਮ (Germ) ਜੀਊਂਦੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ। ਫਲ ਵਧੇਰੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਅੰਗ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲਹੂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਲਈ ਫਲ ਦੇਂਹੋ ਹਨ; ਫਲਾਂ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਈ ਫਲ ਏਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮਹਿੰਗੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਵੀ ਗ਼ਰੀਬ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਖ਼ਰਚ ਘਟਾ ਕੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰ ਪੈਸਾ ਬਚਾਉਣ । ਜਿਹੜੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਮਿਲਣ, ਗ਼ਰੀਬ ਲੋਕ ਨਾ ਖਾਣ, ਜੇਕਰ ਖਾਣ ਤਾਂ ਸਸਤੀ ਤੋਂ ਸਸਤੀ ਸਬਜ਼ੀ ਅਤੇ ਸਸਤੇ ਤੋਂ ਸਸਤੇ ਫਲ਼, ਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਪਕੇ ਹੋਏ ਖਾਣ, ਨਾ ਵਧੇਰੇ ਪਕੇ ਨਾ ਕਚੇ ।

ਸੁਕੇ ਮੇਵੇ (Nuts) ਇਹ ਬਹੁਤ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਮਾਸ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਈ ਬਹੁਤ ਹੈ । ਖਣਿਜ ਲੂਣ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵੀ ਚੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਸੁਕੇ ਮੇਵੇ ਖਾਂਦੇ ਹਨ । ਪਹਿਲੇ ਹੀ ਢਿਡ ਖੂਬ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਖਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਭਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਸ਼ਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੁਕੇ ਮੇਵੇ ਭਾਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂ ਕਿ ਏਨੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਢਿਡ ਭਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਥ ਖਿਚ ਲਿਆ ਜਾਏ, ਫਿਰ ਬਾਦਾਮ, ਪਿਸਤਾ, ਕਾਜੂ, ਅਖ਼ਰੋਟ, ਨਿਉਜ਼ਿਆਂ ਦੀ ਗਿਰੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕ ਅਧ ਛਟਾਂਕ ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼ ਸੁਕੀਆਂ ਅੰਜੀਰਾਂ ਜਾਂ ਖਜੂਰਾਂ ਖਾਣੀਆਂ ਬਹੁਤ ਤਾਕਤ ਬਖਸ਼ਦੇ ਹਨ । ਸੁਕੇ ਮੇਵੇ ਬਹੁਤ ਚਿਥ ਚਿਥ ਕੇ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । (ਦੇਖੋ ਦੂਜੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਸਭ ਦਾ ਅੜ ਅੜ ਹਾਲ)

ਮਾਸ—(ਪਸ਼ੂ, ਪੰਛੀ, ਮੱਛੀ ਦਾ) ਮਾਸ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕੌਮਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਹੈ । ਕਈ ਕਦੇ ਕਦੇ ਅਤੇ ਕਈ ਦੋਵੇਂ ਟਾਈਮ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਕਈ ਲੋਕ ਜੀਭ ਦੇ ਸਵਾਦ ਦੇ ਮਾਰੇ ਏਸ ਨੂੰ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਦਿਲੋਂ ਉਹ ਮਾਸ ਖਾਣਾ ਪਾਪ ਸਮਝਦੇ ਹਨ । ਕਈ ਲੋਕ ਮਾਸ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਕਈ ਗੈਰ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ।

ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਦਸ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਦਵਾਨ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਸਾਂਇੰਸਦਾਨਾਂ ਨੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਛਾਨ ਬੀਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਹਿਸਾ ਬਿਤਾ ਦਿਤਾ। ਮਾਸ ਦੇ ਵਿਸ਼ੈ ਵਿਚ ਏਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਰੀਪੋਟ ਦਾ ਨਚੋੜ ਡਾਕਟਰ ਐਚ ਕਾਰਲਸਨ ਮੇਨਕਿਲ ਐਮ. ਡੀ. ਨੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਦਿਤਾ ਹੈ। "ਮਾਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਜੇ ਤਕ ਵੀ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਪੜਚੋਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਕਿ ਏਸ ਵਿਚ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਅਜਿਹੇ ਔਗਣ ਵੀ ਹਨ, ਜੋ ਸਿਹਤ ਦੇ ਵਿਗਾੜਨ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਦਾ ਗੁਣ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦੋਸ਼ ਹੈ। ਮਾਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਕੇ ਏਸ ਲਈ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਏਸ ਵਿਚ ਮਨੁਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਚੇਤੇ ਰਹੇ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਕ ਹਦ ਤਕ ਮਾਤ੍ਰਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਮਾਤ੍ਰਾ ਨਿਤ ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ (ਮਲ ਮੂਤ੍ਰ) ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਮਿਲ ਕੇ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲੋੜ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖਾ ਕੇ ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਤੇ ਅਜਾਈਂ ਭਾਰ ਪਾਉਣਾ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਇਕ ਮਣ ਚੁਕਣ ਵਾਲੇ ਮਜ਼ਦੂਰ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਦੋ ਮਣ ਭਾਰ ਰਖ ਦਿਤਾ ਜਾਏ। ਕੁਝ ਚਿਰ ਤਾਂ ਉਹ ਅੰਗ 'ਮਰਦਾ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ' ਦੇ ਅਖਾਣ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਭਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਖ਼ਰ ਵਿਚ ਹੌਸਲਾ ਢਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬੀਮਾਰ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦੂਸਰੀ ਗਲ, ਮਨੁਖ ਦੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਸੁਭਾਵਕ ਹੀ ਕ੍ਰੋੜਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਮਾਸ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਪਲਣ ਲਗਣ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਦਬੂਦਾਰ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਟਾਕਸੀਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੇ ਇਕ ਹੋਰ ਬਿਪਤਾ ਇਹ ਹੈ

ਕਿ ਮਾਸ ਕਬਜ਼ੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤਕ ਟੁਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਓਥੇ ਹੀ ਆਪਣਾ ਘਰ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਫੇਰ ਵਡੇ ਤੋਂ ਵਡੇ ਜੁਲਾਬ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੁੰਦਿਆਂ ਇਹ ਜ਼ਹਿਰ ਲਹੂ ਵਿਚ ਖਿਲਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਰ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਹ ਜ਼ਹਿਰ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਹਿਰ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਬਹੁਤ ਘਿਓ ਪਾ ਕੇ ਮਾਸ ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਦੇ ਇਹ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ:—ਮੈਲੀ ਜੀਭ, ਮੁਰਝਾਇਆ ਚਿਹਰਾ, ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਥਲੇ ਕਾਲੇ ਟੋਏ, ਜਿਗਰ ਦੀ ਖ਼ਰਾਬੀ, ਪੇਟ ਵਿਚ ਹਵਾ, ਥੋੜੀ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਤੇ ਵੀ ਭਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾਂ, ਬਦਬੂਦਾਰ ਟੱਟੀ, ਕਬਜ਼, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਗਦਲਾ ਹੋਣਾ, ਦਰਦ ਕਰਨਾਂ, ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਹਵਾ ਵਧਣ ਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੱਕਰ ਆਉਣੀ। ਇਹ ਸਭ ਲੱਛਣ ਤੁਰੰਤ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਜਾਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪ੍ਰਤੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਪਿਛੋਂ ਦੂਜਾ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।"

ਇਹ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਇਕ ਹੋਰ ਗਲ ਵਲ ਵੀ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਖਿਚਦੇ ਹਨ—"ਜਿਹੜੇ ਆਦਮੀ ਮਾਸ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਮਾਸ ਉਹ ਖਾ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹ ਕਿਹਾ ਹੈ। ਕਈ ਕਈ ਜਾਨਵਰ ਏਨੇ ਬੀਮਾਰ ਅਤੇ ਭੈੜੀ ਦਸ਼ਾ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇਕਰ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਵੇਖ ਲੈਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਘ੍ਰਿਣਾ ਹੋ ਜਾਏ।

ਇਕ ਹੋਰ ਗਲ—ਤੰਦਰੁਸਤ ਜਾਨਵਰ ਕਈ ਕਈ ਕੋਹਾਂ ਤੋਂ ਭੁਖੇ ਪਿਆਸੇ ਥਕੇ ਟੁਟੇ ਬੁਚੜ ਖਾਨੇ ਨੂੰ ਲਿਆਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਏਸ ਸੰਤਾਪ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਇਕ ਖ਼ਾਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਮਾਸ ਕਦੇ ਵੀ ਸਿਹਤ

ਦੇ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਅਤੇ ਬਲਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਵਡਾ ਅਨਰਥ ਤਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਮਾਸ ਖ਼ਾਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਵੀ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਕਿ ਰੋਗ ਕਿਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਖਾਂ ਕੀਮਤੀ ਜਾਨਾਂ ਮਾਸ ਖਾਣ ਨਾਲ ਦੁਖ ਪਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਤਪਦਿਕ,, ਸੰਗਰਹਿਣੀ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਦਸਤਾਂ ਦੇ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਜਾਨਵਰ ਦੇ ਮਾਸ ਦੀਆਂ ਇਕ ਦੋ ਪਿਆਲੀਆਂ ਤਰੀ ਦਿਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਮਾਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬ੍ਰਹਮਚਰਜ ਨੂੰ ਖੰਡਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕ੍ਰੋਧ ਅਤੇ ਮਨੋ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਮਾਸ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬੁਰਾ ਹੈ। ਸਵਾਦ ਦੀ ਖ਼ਾਤਰ ਮਾਸ ਖਾਣਾ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਕਸ਼ਟ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਘਿਓ, ਦੁਧ, ਅਨਾਜ, ਦਾਲ, ਫਲ਼, ਮੇਵਾ ਖਾਣ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਰਜ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਨਾ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵੀ ਪੂਰੇ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਆਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿ ਮਾਸ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਫ਼ਾਇਦੇ-ਮੰਦ ਹੋਵੇਗਾ, ਸਗੋਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਉਲਝਣਾ ਪੈ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਫੇਰ ਤਾਂ 'ਆ ਬੈਲ ਮੈਨੂੰ ਮਾਰ' ਵਾਲੀ ਗਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੋ ਮਾਸ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਤੇ ਤਾਕਤ ਦਾ ਲੋਭ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਲੇਖ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਮੂੰਹ ਭਵਾ ਲੈਣਗੇ। ਜੋ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਫੇਰ ਏਸ ਲੇਖ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਖਾਣਾ ਛਡ ਦੇਣ ਜਾਂ ਬਿਲ਼ਕੁਲ ਘਟ ਕਰ ਦੇਣ।

ਖਾਓ ਹੀ, ਤਾਂ ਥੋੜਾ ਖਾਓ; ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਨਾਂ ਪਿਛੋਂ ਖਾਓ; ਚਾਰ, ਛੇ ਗੁਣਾਂ ਸਬਜ਼ੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਰਿਧਾ ਹੋਇਆ ਖਾਓ, ਮਾਸ ਦੀ ਬੋਟੀ ਨੂੰ ਛਡ ਕੇ ਸ਼ੋਰਬਾ (ਤਰੀ) ਖਾਓ, ਬਹੁਤ

ਮਸਾਲੇ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਘਿਓ ਨਾ ਪਾਓ, ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਖਾਓ ਤਾਂ ਬਹੁਤੌਂ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਅਨਾਜ, ਦਾਲ ਦੁਧ ਦਹੀਂ, ਘਿਓ, ਮੱਖਣ, ਸੁਕੇ ਮੇਵੇ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀ ਹੈ। ਗ਼ਰੀਬਾਂ ਲਈ ਅਨਾਜ, ਦਾਲ, ਛਾਹ ਗੁੜ, ਸ਼ੱਕਰ, ਆਲੂ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀ ਤੋਂ ਵਧ ਕੇ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਮਾਸ ਤਾਂ ਫ਼ਾਲਤੂ (Superfluous) ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਹੀਂ।

ਆਂਡਾ—ਦੁਧ ਅਤੇ ਆਂਡਾ ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਇਕੋ ਹੀ ਮਤਲਬ ਲਈ ਬਣਾਇ ਹਨ। ਦੁਧ ਇਨਸਾਨਾਂ ਅਤੇ ਹੈਵਾਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਾਲਣ ਲਈ ਅਤੇ ਆਂਡਾ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਪਾਲਣ ਦੇ ਲਈ ਬਣਾ-ਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਲਹੂ, ਮਾਸ, ਹੱਡੀ, ਖੰਭ ਆਦਿ ਸਭ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਪਕਦੇ ਹਨ। ਆਂਡਾ ਖਾਣਾ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਕਾਮੀ ਤੇ ਕ੍ਰੋਧੀ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤਾਮਸੀ ਭੋਜਨ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮਚਰਯ ਦਾ ਖੰਡਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਨਾਸ ਹੋਈ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਵਧੀ ਹੋਈ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨੂੰ ਥੰਮ ਲੈਣ ਲਈ ਅਤੇ ਖਈ ਰੋਗ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰ ਹਕੀਮ ਆਂਡੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ਹਿਦ, ਗੁੜ, ਸ਼ੱਕਰ, ਖੰਡ--ਸਹੀ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਪੂਰਨ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕਾਂਡ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਜਿਨਾਂ ਵਰਨਣ ਆ ਚੁਕਿਆ ਹੈ, ਅਸਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵਧ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਲਿਖਣਾ ਸੀ, ਪਰ ਪਿਛਲੀ ਵਡੀ ਲੜਾਈ ਦੇ ਖ਼ਾਸ ਤਜਰਬੇ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਵਾਉਣ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਆ ਗਿਆ। ਕਈ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿਚ ਬਾਹਰੋਂ ਖੰਡ ਆਉਣੀ ਰੁਕ ਗਈ, ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਥੋੜੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖੰਡ ਮਿਲਣ ਲਗੀ। ਇਕ ਸਾਲ ਪਿਛੋਂ ਪਤਾ ਲਗਾ ਕਿ ਮਧੂ ਮੇਹ (ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾਲ ਸ਼ੱਕਰ ਆਉਣ ਦਾ ਰੋਗ) ਨਾਲ ਮਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ

ਤਾਦਾਦ ਇਕ ਦਮ ਘਟ ਹੋ ਗਈ । ਮਾਸ ਅਤੇ ਖੰਡ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਖ਼ਾਸ ਕਾਰਣ ਹਨ । ਸ਼ਹਿਦ ਹੀ ਇਕ ਅਜੇਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਨੇਮ ਨਾਲ ਵਰਤੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਖੰਡ ਦੀ ਮਿਠਾਸ ਵਾਲੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਵੀ ਪੂਰਿਆਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਧੂਮੇਹ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਈ ਰਖਦੀ ਹੈ । ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮਿਹਨਤੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਗੁੜ ਜਾਂ ਖੰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਵਧੇਰੇ ਫ਼ਾਇਦਾ ਨਹੀਂ: ਏਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਘਟ ਤੋਂ ਘਟ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

ਸ਼ਹਿਦ, ਗੁੜ, ਸ਼ੱਕਰ ਅਤੇ ਖੰਡ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਤਦੋਂ ਹੀ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੈ—

੧—ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ । ੨—ਸਖ਼ਤ ਸਰਦੀ ਵਿਚ । ੩—ਸਰਦੀ, ਵਰਖਾ ਅਤੇ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਆਉਣ ਸਮੇਂ । ੪—ਵਰਤ ਦੇ ਕਾਰਣ ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਘਬਰਾਉਣ ਲਗੇ । ੫—ਗਰਭਵਤੀ ਦੇ ਸੌਣ ਵੇਲੇ । ੬—ਇੰਨਸੋਲੀਨ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਵਾਉਣ ਸਮੇਂ । ੭—ਮਿਹਨਤ, ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਹਿਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਚਾਹ, ਕਾਹਵਾ, ਕਾਫ਼ੀ—ਤਕਰੀਬਨ ਤਿੰਨੇ ਹੀ ਪਰ ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਚਾਹ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਗਈ ਹੈ । ਵੇਖੋ ਤਾਂ ਸਹੀ ! ਦੁਧ, ਦਹੀਂ, ਲੱਸੀ, ਮੱਖਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕੁਝ ਤਾਕਤ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਸਭ ਛੁਟ ਗਏ, ਹੁਣ ਚਾਹ ਕਾਹਵਾ ਆਦਿ ਆ ਗਏ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਭਾਵੇਂ ਸਵਾਦ ਵੀ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਫੁਰਤੀ ਵੀ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਦਿਲ ਦਿਮਾਗ਼ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਅੰਤ ਵਿਚ ਅਤੀਅੰਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਖ਼ੁਸ਼ਕੀ, ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਦੀ ਸ਼ਕਾਇਤ ਰਹਿਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਤਾਂ ਵੀ ਚਾਹ, ਕਾਹਵਾ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਚੈਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ । ਇਹ ਇਕ ਸਸਤਾ, ਸਵਾਦੀ ਹਰੀ

ਥਾਂ ਮਿਲ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਨਸ਼ਾ ਹੈ। ਜੋ ਕੇਵਲ ਕਫ਼ ਸੁਭਾਵ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਠੰਢੇ ਤੇ ਬਰਫ਼ਾਨੀ ਦੇਸਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਹੀ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਗਰਮ ਦੇਸਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਪਿਤ (ਗਰਮੀ) ਸੁਭਾਵ ਵਾਲਿਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਬਚਿਆਂ ਦੇ ਲਏ ਸਿਹਤ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਗ਼ਰੀਬਾਂ ਦੇ ਖ਼ਰਚ ਇਸ ਨਾਲ ਵਧ ਗਏ ਹਨ।

ਜ਼ੈਨਥਿਨ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੈਲ ਹੈ ਜੋ ਕਈ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋ ਕੇ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਗਾੜਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਨੇ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮੈਲ ਕਾਹਵੇ ਵਿਚ ੬੦ ਗਰੇਨ, ਕਾਫ਼ੀ ਵਿਚ ੭੫ ਗਰੇਨ ਅਤੇ ਚਾਹ ਵਿਚ ੧੬੫ ਗਰੇਨ ਪ੍ਰਤੀ ਪੌਂਡ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਥਕਾਵਟ ਹੋਣ, ਸਰਦ ਗਰਮ ਹੋਣ, ਕਫ਼ ਵਧ ਜਾਣ ਜਾਂ ਕਫ਼ਜ ਸਿਰ ਪੀੜ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਹੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪੀਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਉਂਜ ਨਹੀਂ। ਚਾਹ ਆਦਿ ਪੀ ਕੇ ਖੁਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਬਰਫ਼, ਮਲਾਈ ਦੀ ਬਰਫ਼—ਬਰਫ਼ ਬਹੁਤ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਹਿਸਾ ਬਣ ਰਹੀ ਹੈ। ਬਰਫ਼ ਦਾ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਜਾਂਦਿਆਂ ਜਾਂਦਿਆਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਾਇਓਰੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੰਦਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪੀਪ ਆਉਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਹਿਲਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਕਢਵਾਉਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ੪੫ ਪ੍ਰਤੀ ਸੈਂਕੜਾ ਦੰਦ ਬਰਫ਼ ਦੇ ਕਾਰਨ ਖ਼ਰਾਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗਲ਼ੇ ਤੋਂ ਉਤਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਗਲੇ ਦੀ ਨਾਜ਼ਕ ਝਿਲੀ ਨੂੰ ਫੁਲਾ ਕੇ ਇਹ ਗਲੇ ਦੇ ਰੋਗ ਉਤਪਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਗੇ ਮਿਹਦੇ ਵਿਚ ਜਾਕੇ ਉਸਦੀ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਘਟ ਕਰ

ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਠੰਢੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚੋਂ ਵੀ ਏਨਾਂ ਲਹੂ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਿੰਨਾਂ ਕਿ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਉੱਨਤੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ ਵੀ ਨੌਜਵਾਨ ਵਧਣ ਦੀ ਥਾਂ ਘਟਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਰਫ ਦੰਦਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅੰਤ ਤਕ ਦੀ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੈ।

ਜਿਹਤ ਦਾ ਨਿਯਮ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੀ ਵਸਤ ਸਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਜਾਏ, ਉਸ ਦੀ ਗਰਮੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਬਰਾਬਰ ਹੋਵੇ, ਅਰਥਾਤ ਜਿਹੜੀ ਵਸਤ ਨਾ ਵਧੇਰੇ ਠੰਡੀ ਹੋਵੇ ਨਾ ਵਧੇਰੇ ਗਰਮ। ਪਾਣੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਏਨਾਂ ਠੰਡਾ ਹੋਵੇ ਜਿੰਨਾਂ ਘੜੇ ਦਾ। ਇਸ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ, ਕੁਲਫੀ, ਮਲਾਈ ਦੀ ਬਰਫ, ਆਈਸ ਕਰੀਮ, ਬਰਫ ਵਿਚ ਲਗੀ ਹੋਈ ਬੋਤਲ, ਬਰਫ ਵਿਚ ਲਗਾ ਹੋਇਆ ਕੋਈ ਮੇਵਾ, ਜਿਸਦੇ ਪੀਣ ਜਾਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਦੰਦ ਠਰ ਜਾਣ, ਸਭ ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ! "ਮੰਨੋ ਜਾਂ ਨਾ ਮੰਨੋਂ ਪਰ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।"

ਖਟਿਆਈ--ਆਉਲਾ, ਟਮਾਟਰ, ਨਿੰਬੂ, ਅੰਬਚੂਰ, ਇਮਲੀ ਆਲੂ ਬੁਖ਼ਾਰਾ, ਅਨਾਰਦਾਣਾ, ਚਾਟ, ਚਟਨੀ, ਆਚਾਰ, ਕਾਂਜੀ, ਜ਼ੀਰੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਭਲੇ ਸਭ ਏਨ੍ਹੀਆਂ ਸ਼ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਖਟਿਆਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਨਵਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਸਮਝਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਟਿਆਈ ਦਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਤੇ ਜੋ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਮਝਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮੁੰਦਰ ਦੀ ਮੱਛੀ, ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਅਤੇ ਨਦੀ ਦੀ ਮੱਛੀ, ਨਦੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਵਧਦੀ ਫੁਲਦੀ ਹੈ, ਏਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਮਨੁਖ ਦਾ ਲਹੂ ਅਤੇ ਮਨੁਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਭ ਸੈਲਾਂ ਹਲਕੇ ਖਾਰੇ ਵਾਯੂ ਮੰਡਲ (Alkaline

reaction) ਵਿਚ ਖ਼ੂਬ ਉੱਨਤੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਿੰਬੂ, ਆਉਲਾ, ਟਮਾਟਰ, ਅਤੇ ਆਲੂ ਬੁਖ਼ਾਰਾ ਪਕ ਕੇ ਖਾਰੇ ਰਸ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਲਪ ਮਾਤ੍ਰਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਿਧ ਹੁੰਦੀਹੈ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਹ ਵੀ ਚੇਤੇ ਰਹੇ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਲਹੂ ਦੀ ਖ਼ਰਾਬੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਚਾਰ ਛੇ ਵਾਰ ਤੋਂ ਵਧ ਨਾ ਖਾਓ ਅਤੇ ਜਦ ਖਾਓ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਖਾਓ। ਮਿਠੇ ਦਹੀਂ ਦੀ ਲਸੀ ਦੀ ਹਲਕੀ ਖਟਾਸ ਵੀ ਚੰਗਾ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਸਭ ਖਟਿਆਈਆਂ, ਪਚ ਕੇ ਤੇਜ਼ ਖਟਾ ਰਸ ਪੈਦਾ ਕਰ ਕੇ ਲਹੂ ਅਤੇ ਸੈਲਾਂ ਦੇ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨ ਦਿਹ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਏਸ ਲਈ ਬਾਕੀ ਸਭ ਖਟਿਆਈਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਕੇ ਚਾਟ, ਆਚਾਰ, ਕਾਂਜੀ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਖਟੀ ਦਹੀਂ ਤੋਂ। ਰੋਗ ਅਤੇ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਦੀ ਖਾਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਖਟਿਆਈ ਦੇ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਚਕਿਤਸਿਕ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਵੇ। ਆਮ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਆਉਲਾ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਖਟਿਆਈ ਜਾਂ ਕਦੇ ਕਦੇ ਨਿੰਬੂ, ਅਨਾਰ ਦਾਨਾਂ, ਪੂਦਨਾਂ ਧਨੀਏ ਦੀ ਚਟਣੀ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਖਟਿਆਈ ਜਾਂ ਚਟਨੀ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਸਿਹਤ ਰਖਿਆ ਖਾਤਰ ਤਾਂ ਇਹੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਆਪ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਚ ਮਨ-ਮੰਨੀ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਥੋੜੇ ਅਨਰਥ ਨੂੰ ਸਹਿਨ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਡੇ ਸਿਸਟਮ ਵਿਚ ਪ੍ਰਬੰਧ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ, ਕੋਈ ਕਸ਼ਟ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਪਰ ਅੰਤ ਦਾ ਬਦਲਾ ਕੁਦਰਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਖਟਿਆਈਆਂ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਦੋਸ਼ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਗੜਿਆ ਹੋਇਆ ਖ਼ੂਨ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਫਿਰ ਫਿਰ ਕੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰੋਗੀ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਕੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ

ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਊ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਦੋਸ਼ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਸ ! ਫੇਰ ਤਾਂ ਰੱਬ ਦੇਣੇ ਤੇ ਬੰਦਾ ਸਹੇ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਰਣ ਵਿਚ ਅਸਾਂ ਅਡ ਅਡ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਨਫ਼ੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਇਸ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿਖਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੁਖੀ ਬਣਾਓ।

੫

ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਜਿਹੜਾ ਖਾਣਾ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਹਿਸਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰਖਣ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਭ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਤਾਕਤ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਖਰਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਹਰ ਪਲ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਤਾਕਤ ਖਰਚ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡਾ ਭੋਜਨ ਏਨਾਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤਾਕਤ ਪੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਰਹੇ।

ਸਾਡਾ ਸਭ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਭੁਖ ਜ਼ਿਆਦ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਭੁਖ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਨਾਂ ਵਡਾ ਜਿਸਮ ਹੋਵੇਗਾ ਓਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਰਾਕ ਹੋਵੇਗੀ। ਉਮਰ ਦੇ ਫਰਕ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹ ਵਧ ਘਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਵਾਨ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਜ਼ਿਆਦਾ, ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਸਿਟਾ ਨਿਕਲਿਆ ਕਿ ਰੁਤ, ਉਮਰ, ਵਰਜ਼ਸ਼ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਘਾਟਾ ਹੋਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਦੇ ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਖਾਣਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਚਦਾ, ਪਰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦਾ ਵਕਤ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸੁਭਾਵਕ ਹੀ ਭੁਖ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਸਵਾਦੀ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਖਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਦੀ ਹੋਟਲ ਕੋਲੋਂ ਲੰਘਦਿਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੇ ਘਰ ਗਿਆਂ ਮਨ ਭਾਉਂਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੁਗੰਧੀ ਪਾ ਕੇ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਭੁਖ ਖੂਬ

ਲਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਆਂਦਰਾਂ ਭੁਖ ਨਾਲ ਤਰਲੋ ਮਛੀ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਕਿਸੇ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਕਾਰਨ ਭੁਖ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਦੀਆਂ ਗਲਾਂ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਅਜਿਹੀ ਬੇ-ਨਿਯਮੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘਟ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ? ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਚਾਨਣ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਸਚ ਮੁਚ ਠੀਕ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਖੁਰਾਕ ਖਾ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ ਦੋ ਗਲਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾ ਇਹ ਕਿ ਕੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਿਤ ਦੇ ਕਰਤਬਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਫ਼ੁਰਤੀ ਨਾਲ ਪੂਰਿਆਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ? ਜੇਕਰ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਿਧ ਹੋਏਗਾ ਕਿ ਜਿੰਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਸੀਂ ਖਰਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਓਨੀਂ ਸ਼ਕਤੀ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਰਾਬਰ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਇਹ ਕਿ ਕੀ ਸਾਡਾ ਭਾਰ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ? ਹਰੇਕ ਛੀ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਤੋਲ ਲੈਣਾ ਨਾ ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਸ਼ਰਮ ਦੀ ਗਲ। ਜੇਕਰ ਭਾਰ ਦੇ ਘਾਟੇ ਦਾ ਰੋਗ ਆਦਿ ਦੂਜੇ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾਂ ਲਗ ਸਕੇ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਖੁਰਾਕ ਘਟੀਆ ਹੈ ਜਾਂ ਘਟ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਹੈ। ਇਸ ਪਾਸੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਮਤਲਬ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਭਾਰ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸੰਘਣਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ।

ਠੀਕ ਵਜ਼ਨ ਦੀ ਇਕ੍ਹ ਹੋਰ ਵੀ ਸਾਧਾਰਨ ਕਸੌਟੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਤੀ ਇੰਚ ਲੰਬਾਈ ਦੇ ਲਈ ਇਕ ਸੇਰ ਭਾਰ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੁਰਾਕ ਪੂਰੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਖਾਧੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ੨੫, ੩੦ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਪਿਛੋਂ ਕਦ ਵਧਣਾ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਵਜ਼ਨ ਵਧਣਾ ਵੀ ਰੁਕ ਜਾਏ ਤਾਂ ਚੰਗਿਆਈ ਹੈ ਬੁਰਿਆਈ ਨਹੀਂ।

ਬੀਮਾਂ ਕੰਪਣੀਆਂ ਨੇ ਦੋ ਲਖ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਇਮਤਿਹਾਨ ਪਿਛੋਂ ਨਿਸ਼ਚੇ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਹਲਕੇ ਫੁਲਕੇ, ਚੁਸਤ ਆਦਮੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਅਤੇ ਉਮਰ ਵਧੇਰੇ ਲੰਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਜੇਹੇ ਲੋਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਘਟ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ੩੫ ਅਤੇ ੫੦ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜੋ ਭਾਰ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਬਿਅਰਥ ਹੀ ਚਰਬੀ ਸਮਝਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਸੀਟੀ ਫਿਰਨਾਂ ਮੁਫਤ ਵਿਚ ਸ਼ਕਤੀ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਬਰਾਬਰ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਭੱਦਾ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਓਹਨਾਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਲੋਕ ੩੫ ਅਤੇ ੫੦ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ ਉਹ ਸੁਖੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਏਸ ਗਲ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਪਿਛੋਂ ਭਾਰ ਤੋਲਣ ਦਾ ਨਿਯਮ ਅਪਨਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬੀਮਾਂ ਕੰਪਣੀਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਆਪ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਵੀ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪੰਝੀ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ਭਾਰ ਅਤੇ ਕਦ ਵਧਣਾ ਹੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਦ ਅਨੁਸਾਰ ਭਾਰ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਦ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਦ ਵਿਚ ਨਾ ਵਧਣਾ ਅਤੇ ਵਜ਼ਨ ਵਿਚ ਵਧਣਾ ਸਾਬਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੁਰਾਕ ਤਾਂ ਠੀਕ ਖਾਧੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਵਿਚ ਹਡੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਧਾਤੂਆਂ ਦਾ ਅੰਗ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਘਟ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਦ ਵਧਦਾ ਜਾਏ ਅਤੇ ਭਾਰ ਘਟ ਰਹੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਤਾਤਪਰਜ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਉਸ ਕੰਮ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਘਟ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਾਤ੍ਰਾ ਘਟ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੈ ਕਿ ਮਾਸ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ 'ਪ੍ਰੋਟੀਨ-ਪ੍ਰਧਾਨ' ਭੋਜਨ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਖਾਧਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਠੀਕ ਹਾਲਤ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਣ ਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਸਾਧਾਰਨ ਅਦਲਾ ਬਦਲੀ ਅਤੇ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਘਾਟਾ ਵਾਧਾ ਕੰਮ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਲਿਖੀ ਇਕ ਗਲ ਦੁਹਰਾ ਕੇ, ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਕੋਣ ਤੋਂ ਚਾਨਣਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਵਡੇ ਕੰਮ ਹਨ: ਜੋ ਸ਼ਕਤੀ ਨਿਤ ਖਰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਓਹਨੂੰ ਪੂਰਿਆਂ ਕਰਨਾਂ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨਾ। ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ੩੦ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਪਿਛੋਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਧਣ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ; ਸਭ ਤੋਂ ਵਡਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤਾਕਤ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਭ ਕੰਮ ਧੰਦੇ ਅਤੇ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਕਤੀ ਖਰਚ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਪੂਰਿਆਂ ਕਰਨਾ ਭੋਜਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਅਗੇ ਡਾਕਟਰ ਪਲਿਮਰ ਦੀ ਖੋਜ ਅਨੁਸਾਰ ਇਕ ਨਕਸ਼ਾ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕੇਗਾ ਕਿ ਕਿਸ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਕਿੰਨੀ ਤਾਕਤ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਗੁਣ ਹੈ। ਫੇਰ ਕੁਝ ਇਸ ਤਾਕਤ ਦੇ ਨਕਸ਼ੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਹੋਰ ਕੁਝ ਅਗੇ ਦਿਤੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਆਦਿ ਵਾਲੇ ਨਕਸ਼ੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਤਬਦੀਲੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਖਰਚ ਕਰਨ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਮਰਦ 1, ਇਸਤ੍ਰੀ $\frac{4}{5}$, ਬਚੇ $\frac{3}{4}$, ਨੌਜਵਾਨ ਲੜਕੇ $1\frac{1}{4}$, ਨੌਜਵਾਨ ਲੜਕੀਆਂ $1\frac{1}{8}$, ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ $1\frac{1}{2}$ ਅਤੇ ਸੁਖ ਰਹਿਣੇ ਕੁਲ $\frac{3}{4}$ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਵੀ ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਜਵਾਨੀ ਢਲਨ ਤੇ ਵੀ ਓਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਤੀਵੀਂਆਂ ਓਹੋ ਹੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਤੇ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਓਹ ਹੁਣ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿੰਨਾਂ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਪਚਾ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਅੰਨ੍ਹਾਂ ਪਿਆਰ ਪਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਘਾਤਕ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੁਢਾਪੇ ਵਿਚ ਥੋੜੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸਭ ਤਾਕਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੋਬਨ ਢਲਣ ਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਿਕਨਾਈ, ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਸਤੇ ਵਾਲੇ

ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਘਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੋ ਥੋੜੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਖਾਓ।

ਗ਼ਰੀਬ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਡਬਲ ਭੁਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕਮਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਰਦ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨ ਧੀਆਂ ਪੁਤ੍ਰਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਹਿਸਾ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੇਵਤਾ ਦੇ ਅਰਪਨ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਤਮ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਕਾਰਣ ਧੀਆਂ ਪੁਤ੍ਰ ਤੇ ਆਪ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਖਾਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪਤੀ ਦੇਵਤਾ ਰੋਗੀ ਰਹਿਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਭੁਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਹਿਸਾਬ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕੁਟੰਬ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਆਦਿ ਵੰਡਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਕਿ ਏਸ ਹਿਸਾਬ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿ ਅਮਕੇ ਮੈਂਬਰ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਆਦਰ ਹੈ ਅਤੇ ਅਮਕਾ ਵਧੇਰੇ ਕਮਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਏਸ ਲਈ ਓਹਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰਖੋ ਕਿ ਆਮ ਬਹੁਤਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਥੋੜਾ ਰੁਪਿਆ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਚੂੰਕਿ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਤਾਕਤ ਖਰਚ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਏਸ ਲਈ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹਨ। ਏਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਭਜਨ ਦੌੜਨ, ਖੇਡਨ ਕੁਦਨ, ਵਾਲੇ ਲੜਕੇ ਜਾਂ ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਰਾਤ ਤਕ ਘਰ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪੇਂਡੂ ਕੁੜੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਵਿਰੁਧ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਸਾਧਾਰਨ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਪਰ ਬਹੁਤਾ ਰੁਪਿਆ ਕਮਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਰਦ ਘਟ ਭੋਜਨ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹਨ। ਏਹਨਾਂ ਉਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਗਲਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਟਬਰ ਵਿਚ ਛੋਟਿਆਂ ਵਡਿਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵੰਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

੬.
ਭੋਜਨ ਤੱਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨਕਸ਼ੇ

ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਮਿਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਸਤਾਂ ਥੀਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੀ ਕੀ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ ? ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸ ਵਸਤ ਦੀ ਘਾਟ ਵਾਧ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਘਾਟ ਵਾਧ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ ? ਇਸਦਾ ਸੰਖ਼ੇਪ ਵਰਨਣ ਪਹਿਲੇ ਹੋ ਚੁਕਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਏਥੇ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਨਕਸ਼ੇ ਦਿਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਆਮ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਿਕਨਾਈ, ਆਦਿ ਦੇ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਹਿਸਿਆਂ ਵਿਚ ਅਲਗ ਅਲਗ ਨਤੀਜੇ ਆਦਿ ਲਿਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਪਾਠਕ ਸਮਝ ਸਕਣ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਹੜਾ ਕਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਕਿੰਨੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਖਾਣਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਨਕਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਤਾਂ ਓਹੀ ਮਨੁਖ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਹੁ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸਮਝ ਚੁਕੇ ਹਨ ਕਿ ਉਮਰ, ਰੁਤ, ਕੰਮ ਧੰਦਾ, ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵਿਚ ਰਖਦੇ ਹੋਏ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕਦੋਂ ਵਧੇਰੇ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਘਟ ? ਕਿਸ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਿਕਨਾਈ ਆਦਿ ਕਿਸ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਹੈ ? ਕਿਸ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਲਹੂ ਅਤੇ ਮਾਸ ਵਧਦੇ ਹਨ ? ਕਿਸ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ? ਕਿਸ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਫੁਰਤੀ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ? ਇਸਦਾ ਪਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਨਕਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਲਗ ਜਾਏਗਾ। ਅਤੇ ਅੰਡ ਭੋਜਨਾ ਦੇ ਖ਼ਾਸ ਨਿੱਜੀ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਪਤਾ

ਏਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਦਜੇ ਭਾਗ ਤੋਂ ਮਿਲੇਗਾ। ਏਥੇ ਹਰੇਕ ਵਸਤ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਪ੍ਰਤੀ ਸੈਂਕੜਾ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਦਸੀ ਗਈ ਹੈ : ਜਿਹਾ ਕਿ ਕਣਕ ਜੇਕਰ ੧੦੦ ਤੋਲੇ ਖਾਧੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ੧੧ ਤੋਲੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ੧॥ ਤੋਲਾ ਚਿਕਨਾਈ, ੫॥ ਤੋਲੇ ਸ਼ਕਰ ਜਾਂ ਮਿਠਾਸ, ਅਧਾ ਤੋਲਾ ਲੂਣ ਆਦਿ ਅਤੇ ੧੨ ਤੋਲੇ ਪਾਣੀ ਹੈ। ਸ਼ਕਰ ਜਾਂ ਮਿਠਾਸ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁਲੇਖਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕਣਕ ਏਨੀਂ ਮਿਠੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਪਰ ਚੇਤੇ ਰਹੇ ਕਿ ਕਣਕ ਵਿਚ ਜੋ ਨਿਸ਼ਾਸਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਪੇਟ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਸ਼ਕਰ ਜਾਂ ਮਿਠਾਸ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ (ਗਿਜ਼ਾ) ਦੇ ਇਕ ਪੌਂਡ (੪੦ ਤੋਲੇ) ਵਿਚ ਕਿੰਨੇ ਮਾਸ਼ੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਿਕਨਾਈ ਅਤ ਨਿਸ਼ਾਸਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨਾਂ ਭੋਜਨ	ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮਾਸ਼ੇ	ਚਿਕਨਾਈ ਮਾਸ਼ੇ	ਨਿਸ਼ਾਸਤਾ ਮਿਠਾਸ ਮਾਸ਼ੇ
ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਦੁਧ	੯	੧੭	੨੯
ਗਾਂ ਦਾ ਦੁਧ	੧੫	੧੬	੨੨
ਘਿਓ, ਤੇਲ	੦	੪੯੦	੦
ਮੱਖਣ	੧	੩੭੬	੦
ਕ੍ਰੀਮ ਮਲਾਈ	੩੧	੨੯੪	੯
ਬਾਦਾਮ (ਗਿਰੀ)	੯੨	੨੦੩	੭੦
ਮੂੰਗ ਫਲੀ (ਗਿਰੀ)	੧੧੫	੧੪੦	੧੪੦
ਛੋਲੇ, ਮਟਰ	੯੭	੧੩	੨੮੨
ਮੂੰਗੀ	੯੨	੧੨	੨੯੫
ਮਸਰ	੯੫	੧੩	੨੯੦
ਮਾਸ	੯੫	੨੧	੦
ਅੰਡਾ	੫੦	੪੩	੬
ਕਣਕ ਦਾ ਚਿਟਾ ਬਾਰੀਕ ਆਟਾ ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ਚੋਕਰ ਕਢ ਲਿਆ ਹੋਵੇ	੪੧	੧੧	੩੦੫
ਕਣਕ ਦਾ ਚੱਕੀ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਮਸ਼ੀਨ ਦਾ ਪੀਸਿਆ ਮੋਟਾ ਆਟਾ (ਮਾਲਮ ਕਣਕ ਦਾ)	੫੩	੯	੩੧੬
ਚੋਕਰ*	੬੪	੧੮	੨੬੨

* ਚੋਕਰ ਦੀ ਉਤਮਤਾਈ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਬਾਰੀਕ ਆਟਾ ਨਾ ਖਾਓ ।

ਨਾਂ ਭੋਜਨ	ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮਾਸ਼ੇ	ਚਿਕਨਾਈ ਮਾਸ਼ੇ	ਨਿਸ਼ਾਸਤਾ ਮਾਸ਼ੇ
ਮਕੱਈ	੪੫	੧੬	੨੫੧
ਚਾਵਲ	੨੦	੨	੩੬੮
ਖੰਡ	੦	੦	੪੫੪
ਆਲੂ	੮	੦	੮੫
ਸ਼ਕਰ ਕੰਦੀ	੫	੦	੨੮
ਖਜੂਰ	੬	੦	੨੬੮
ਸੁਕੀ ਅੰਜੀਰ	੯	੨	੨੫੬
ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼ ਮੁਨੱਕਾ	੮	੧	੨੫੪
ਸੇਬ	੨	੧	੪੪
ਕੇਲਾ	੩	੦	੬੪
ਅੰਗੂਰ	੩	੦	੬੦
ਮਾਲਟਾ, ਸੰਗਤਰਾ, ਮੁਸੱਮੀ	੩	੦	੩੦
ਅਬ	੪	੦	੭੦
ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ ਨਾਖ	੨	੦	੨੬

ਭੋਜਨ ਦੇ ਭਿੰਨ ਸਿੰਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਗਰਮੀ (Calories) ਦਸਣ ਵਾਲਾ। ਨਕਸ਼ਾ ਜੇਕਰ ਹਰੇਕ ਵਸਤ ਇਕ ਇਕ ਪੌਂਡ (੪੦ ਤੋਲੇ) ਲਈ ਜਾਏ।

ਨਾਂ ਭੋਜਨ	ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਦਰਜਾ	ਨਾਂ ਭੋਜਨ	ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਦਰਜਾ
ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਦਧ	੩੧੦	ਕਣਕ ਦੀ ਰੋਟੀ :—	
ਗਾਂ ਦਾ ਦੁਧ	੩੦੩	ਚਿਟੇ ਬਾਰੀਕ ਆਟੇ ਦੀ ਰੋਟੀ	੧੦੧੪
ਘਿਓ	੩੯੦੫		
ਮੱਖਣ	੩੫੦੩	ਮੋਟੇ ਆਟੇ ਦੀ ਰੋਟੀ	੧੬੩੨

ਨਾਂ ਭੋਜਨ	ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਦਰਜਾ	ਨਾਂ ਭੋਜਨ	ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਦਰਜਾ
ਕ੍ਰੀਮ ਮਲਾਈ	੨੪੧੬	ਪਨੀਰ ਪੂਰੇ ਦੁਧ ਦਾ	੧੯੩੯
ਗੋਭੀ, ਗੋਂਗਲੂ, ਮੂਲੀ, ਕਦੂ, ਤੋਰੀ, ਟੀਂਡੇ ਆਦਿ।	੭੦ ਤੋਂ ੯੫	ਹਰੇ ਮਟਰ, ਛੋਲੇ, ਲੋਬੀਆ (ਰਵ੍ਹਾਂ)	੫੭੫
		ਆਲੂ	੩੮੫
ਗਾਜਰ	੨੦੫	ਟਮਾਟਰ	੧੦੧
ਥੋਮ	੫੭੮	ਮਾਲਟਾ, ਸੰਗਤਰਾ	੧੩੭
ਗੰਢਾ	੨੧੬	ਅੰਬ	੩੨੦
ਚੋਕਰ	੧੫੬੧	ਨਾਖ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ	੧੪੬
ਛੋਲੇ	੧੫੯੫	ਬੇਰ	੨੨੭
ਮਕੱਈ	੧੭੧੨	ਮਾਸ ਭੇਡ ਬਕਰੀ	੬੮੮
ਚਾਵਲ	੧੨੪੦	ਮਾਸ ਪੰਛੀਆਂ ਦਾ	੫੧੫
ਦਾਲਾਂ	੧੫੯੫	ਆਂਡਾ	੭੩੪
ਖੰਡ, ਗੁੜ	੧੮੬੦	ਬਾਦਾਮ	੧੯੦੦
ਸ਼ਹਿਦ	੧੩੩੫	ਨਾਰੀਅਲ	੨੨੬੭
ਸੇਬ	੧੯੬	ਅਖਰੋਟ	੧੩੧੪
ਕੇਲਾ	੨੭੯	ਸ਼ਕਰ ਕੰਦੀ	੧੪੨
ਅੰਗੂਰ	੨੬੧	ਖਜੂਰ	੧੧੩੧
ਨਿੰਬੂ	੩੧	ਸੁਕੀ ਅੰਜੀਰ	੧੧੦੮
ਟਮਾਟਰ	੧੦੧	ਮੁਨੱਕਾ, ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼	੧੦੯੦

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਨਕਸ਼ਾ ਹੋਮਯੋਪੈਥਿਕ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹੈ।

ਪਦਾਰਥ	ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਮਾਸ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅੰਸ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਸੈਂਕੜਾ	ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅੰਸ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਸੈਂਕੜਾ	ਦਿਮਾਗ਼ ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅੰਸ ਪ੍ਰਤੀ ਸੈਂਕੜਾ	ਪਾਣੀ ਆਦਿ
ਕਣਕ	੧੯	੬੨	੫	੧੪
ਜੌਂ	੧੭	੬੬	੩	੧੪
ਮਕੱਈ	੩੫	੪੭	੪	੧੪
ਚਾਵਲ	੬	੭੯	੧॥	੩॥
ਆਲੂ	੨	੨੨	੧	੭੫
ਜਵਾਰ, ਜਵੀ	੧੭	੬੬	੩	੧੪
ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ	੧	੨੯	੩	੬੭
ਸੇਬ	੫	੧੦	੧	੮੪
ਗਾਂ ਦਾ ਦੁਧ	੫	੮	੧	੮੬
ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਦੁਧ	੩	੭	੧	੮੯
ਮਾਸ	੧੩	੧੬	੧	੭੦
ਆਂਡਾ	੨੧	੨੪	੩	੫੨
ਦਾਲ	੨੪	੫੮	੩	੧੫

ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੋਟ—ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਕਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਅੱਡ ਅੱਡ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਅੰਸ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ

ਅਸਰਾ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਚਲਦਾ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੰਗਫਲੀ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਬਾਦਾਮਾਂ ਦੀ ਬਜਾਇ ਕਿੰਨੀ ਘਟੀਆ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਕ ਨਕਸ਼ੇ ਵਿਚ ਇਸ ਦੇ ਅੰਕੜੇ ਬਾਦਾਮ ਨਾਲੋਂ ਘਟ ਨਹੀਂ। ਘਿਓ ਅਤੇ ਤੇਲ ਵਿਚ ਜ਼ਿਮੀਂ ਅਸਮਾਨ ਦਾ ਫਰਕ ਹੈ, ਪਰ ਚਿਕਨਾਈ ਦੋਹਾਂ ਵਿਚ ੧੦੦ ਪ੍ਰਤੀ ਸੈਂਕੜਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਗਰਮੀ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਇਕੋ ਜਿਹੀ ਹਾਸਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਏਸ ਲਈ ਜਿਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਤ੍ਰਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਥ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੇ ਦੂਜੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਦਸੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਭੀ ਖ਼ਾਸ ਖ਼ਿਆਲ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਸਿਧਾਂਤ (Vitamin Theory) ਵੀ ਅਖੋਂ ਉਝਲ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਹਾ ਕਿ ਖੰਡ ਵਿਚ ਪਾਲਕ ਆਦਿ ਸਾਗ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਬਜਾਇ ੨੫ ਗੁਣਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਪਰ ਖੰਡ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਈ ਖੰਡ ਦੀ ਬਜਾਇ ਸਾਗ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਲੋੜ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਗੁੜ, ਖੰਡ, ਨਿਸ਼ਾਸਤੇਦਾਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਅਗੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੁੱਛ ਹਨ।

(੨) ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਅੰਕਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਆਪ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਤੁਲਨਾਂ ਕਰੋਗੇ ਤਦ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਭੁਲ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਨਾਜ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀ ਦੀ ਦਾਲ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਮਾਸ ਦੀ ਫਲਾਂ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋਗੇ ਅਰਥਾਤ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਦੂਜੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਭੁਲ ਜਾਉਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦਾਲ਼ਾਂ ਵਿਚ ਘਟ, ਫਲ਼ਾਂ ਵਿਚ ਦਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ। ਏਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ

ਅਨੁਮਾਨ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਲਗਣਗੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਸੁਕੇ ਹੋਇ ਅੰਗੂਰ ਨੂੰ ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਅੰਗੂਰ ਤੇ ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼ ਦਾ ਫ਼ਰਕ ਨਕਸ਼ੇ ਵਿਚੋਂ ਦੇਖ ਲਓ। ਸੁਕੇ ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਫ਼ਰਕ ਵੀ ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖ ਲਓ। ਸੁਕੇ ਗਿਲੇ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਰਖ ਕੇ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਠੀਕ ਸਿਟੇ ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਪਹੁੰਚ ਜਾਓਗੇ।

੭.

ਵਿਟਾਮਿਨ ਦਰਸੌਣ ਵਾਲਾ ਨਕਸ਼ਾ

ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਥੋੜੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ । + ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, ਹੋਣਾ, ++ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, ਵਧੇਰੇ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਹੋਣਾ, +++ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਅਤੇ – ਦਾ ਅਰਥ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਬਹੁਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਹਨ, ਅੰਤ ਵਿਚ ਘਟ ਵਾਲੇ ।

ਨਾਂ ਪਦਾਰਥ	ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ.	ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ.	ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ.
ਪਾਲਕ	+++	+++	+++
ਟਮਾਟਰ	++	+++	+++
ਪੱਤਿਆਂ ਵਾਲੇ ਹਰੇ ਸਾਗ	+++	++	+++
ਸਲਾਦ	++	+++	++
ਗਾਜਰ	+++	+	+++
ਹਰੀ ਤਰਕਾਰੀ	+++	+	+++
ਕਣਕ ਦੀ ਹਰੀ ਘਾਹ	+++	+++	–
ਹਰੇ ਮਟਰ, ਛੋਲੇ, ਲੋਬੀਆ	+	++	+++
ਅੰਗੂਰ	++	+	+++
ਸੰਤਰਾ, ਮਾਲਟਾ	++	+	+++
ਪਪੀਤਾ ਪੱਕਾ ਹੋਇਆ	+++	+	+
ਦੁਧ	+++	++	+
ਦਹੀਂ	++	++	–
ਕਣਕ ਦਾ ਚੋਕਰ ਸਮੇਤ ਆਟਾ	++	+++	–
ਸਕੇ ਮਟਰ ਛੋਲੇ ਲੋਬੀਆ	+	++	++

ਚਿੰਨ੍ਹ:—(1) ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੌ ਮਾਸ਼ੇ (8⅓ ਤੋਲੇ) ਵਿਚ
□ਲੂਣ ਆਦਿ □ਨਿਸ਼ਾਸਤਾ ਸ਼ੱਕਰ □ਚਿਕਨਾਈ □ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਕਿੰਨੇ ਕਿੰਨੇ ਮਾਸ਼ੇ ਹਨ।
(2) ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੌ ਮਾਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਕਿੰਨੇ ਦਰਜੇ ਤਾਕਤ ਹੈ।(3) ਇਸ ਵਿਚ ਕਿਹੜੇ ਕਿਹੜੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹਨ? □ਨੋਟ:—ਤਿੰਨੇ ਗੁਣ ਪਰਖ ਕੇ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਚੁਣ ਲਵੋ।

10 %	20 %	30 %	40 %	50 %	60 %	70 %	80 %	90 %	100 %	੧੦੦ ਮਾਸੇ ਮੇਂ ਤਾਕਤ	ਵਿਟਾਮਿਨ	ਨਾਮ ਭੋਜਨ
										67	ਏ. ਬੀ. ਡੀ. ਜੀ.	ਗਊ ਦਾ ਦੁੱਧ
										930	— — — —	ਘਿਓ
										772	ਏ. — ਡੀ. —	ਮੱਖਣ
										508	ਏ. — ਡੀ. —	ਕ੍ਰੀਮ-ਮਲਾਂਈ
										639	ਬੀ. — — —	ਬਦਾਮ
										500	— — — ਜੀ.	ਨਾਰੀਅਲ
										731	— ਬੀ. — —	ਅਖ਼ਰੋਟ

366	- - - -	ਕਣਕ ਦਾ ਸਫ਼ੈਦ ਬਾਰੀਕ ਆਟਾ
366	ਏ. ਬੀ. — ਜੀ.	ਕਣਕ ਦਾ ਮੋਟਾ ਆਟਾ
323	ਏ. ਬੀ. — ਜੀ.	ਆਟੇ ਦਾ ਛਾਣ-ਬੂਰਾ
340	— ਬੀ. — —	ਛੋਲੇ
377	ਏ. ਬੀ. — ਜੀ.	ਮਕਈ
322	ਮਸ਼ੀਨ ਵਿਚ ਨਸ਼ਟ	ਚਾਵਲ
340	ਬੀ. — — —	ਦਾਲਾਂ
442	ਬੀ. — ਜੀ. —	ਸੋਯਾ-ਬੀਨ (ਚੀਨੀ ਦਾਲ)
410	- - - -	ਖੰਡ, ਗੁੜ
45	ਏ. — — ਸੀ.	ਗਾਜਰ

ਸਾਗ ਸਬਜੀਆਂ (ਗਾਜਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ)	ਏ. ਬੀ. ਸੀ. ਜੀ.	15-35
ਆਲੂ	ਏ, ਬੀ.. ਸੀ. —	73
ਹਰੇ ਮਟਰ, ਛੋਲੇ, ਹਰਵਾਂ	ਏ. ਬੀ. ਸੀ. ਜੀ.	109
ਦੁਧਦਾਪਨੀਰ	ਏ. — — ਡੀ.	416
ਅੰਡਾ	ਏ. ਬੀ. ਡੀ. ਜੀ.	162
ਮਾਸਭੇਡਬਕਰੀ	ਏ. — — ਜੀ.	151
ਮਾਸ ਪੰਛੀ	ਏ. — — ਡੀ.	107
ਮੱਛੀ	ਏ. — — ਡੀ.	132
ਸ਼ਹਿਦ	— — — —	294
ਸੁੱਕੀ ਖ਼ਜੂਰ	ਏ. — — —	293

ਨਾਂ ਪਦਾਰਥ	ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ.	ਵਿਟਾਮਿਨ. ਬੀ.	ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ.
ਗੰਢੇ	+	++	++
ਬਾਜਰਾ, ਜਵਾਰ, ਮਕੱਈ	++	++	—
ਮੋਹਲੀ ਦੇ ਕੁਟੇ ਚਾਵਲ	+	++	—
ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਚਾਵਲ	—	—	—
ਮੱਖਣ	+++	+	—
ਆਲੂ	+	+	++
ਅੰਬ	+	—	++
ਕੇਲਾ	+	+	+
ਸੇਬ	-	+	++
ਬਾਦਾਮ	—	++	+
ਅਖਰੋਟ	—	+++	—
ਮੱਛੀ	++	+	—
ਮੁਰਗੇ ਦਾ ਮਾਸ	+	+	—
ਬੱਕਰੇ ਦਾ ਮਾਸ	—	+	+
ਕਣਕ ਦਾ ਚਿਟਾ ਮਿੱਲ ਦਾ ਆਟਾ*	—	+	—
ਆਂਡਾ	+	—	—

* ਪਿਛਲੇ ਸਫ਼ੇ ਤੇ ਦੇਖੋ ਕਣਕ ਦੇ ਚੋਕਰ ਸਮੇਤ (ਚੱਕੀ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਮਸ਼ੀਨ ਦਾ ਆਟਾ) ਆਟੇ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਬਹੁਲਤਾ।

੮

ਬਹੁਤ ਚਿੱਥ ਚਿੱਥ ਕੇ ਖਾਣ ਦੇ ਨਫ਼ੇ ਨੁਕਸਾਨ

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚਬਾਉਣ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਅਖ਼ੀਰ ਤਕ ਜੋ ਜੋ ਕੰਮ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਉਹ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਸਾਡਾ ਕੋਈ ਵਸ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਹਾ ਕਿ ਮਿਹਦਾ; ਜਿਗਰ, ਆਂਦਰਾਂ ਆਦਿ ਦੇ ਕੰਮ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਤੋਂ ਰਸ ਆਦਿ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ, ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਨਾ ਸੁਸਤ। ਦੂਸਰੇ ਓਹ ਕੰਮ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਸਾਡਾ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਵਸ ਤੇ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ – ਜਿਹਾ ਕਿ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚਬਾਉਣਾ ਅਤੇ ਲੁਆਬ (ਥੁਕ) ਦਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ। ਅਸੀਂ ਚਾਹੀਏ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿਥ ਚਿਥ ਕੇ ਲੰਘਾਈਏ, ਜਾਂ ਗਰਾਹੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਦੋ ਕੁ ਹੀ ਮੂੰਹ ਮਾਰ ਕੇ ਲੰਘਾ ਲਈਏ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿਥਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਬਾਰੀਕ ਹੋ ਕੇ ਅਤੇ ਥੁਕ ਵਧੇਰੇ ਮਿਲ ਕੇ ਭੋਜਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੇਤੀ ਪਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਪਰ ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਾ ਪਚ ਕੇ ਓਸ ਤੋਂ ਖ਼ੂਨ ਆਦਿ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ।

ਹਾਜ਼ਮਾਂ, ਸਿਹਤ, ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਆਦਿ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਚਿਥਨ ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਇਕ ਪਾ ਕਣਕ ਦੀ ਰੋਟੀ 'ਚੋਂ ਜੇਕਰ ੮੦੦ ਡਿਗਰੀ ਤਾਕਤ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਚਿਥ ਕੇ ਨਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਦੋ ਮੂੰਹ ਮਾਰ ਕੇ ਲੰਘਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ ਕਿ ੪੦੦ ਡਿਗਰੀ ਹੀ ਤਾਕਤ ਮਿਲੇ। ਇਹ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਕ ਪਾ ਰੋਟੀ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਚਿਥ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ੩ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਵਿਸ

ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਚ ਜਾਏ ਕਿ ਝਟ ਹੀ ਭੁਖ ਲਗ ਜਾਇ। ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਚਿਥਕੇ ਲੰਘਾਉਣ ਨਾਲ ਛਿਆਂ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਪਚੇ, ਸਗੋਂ ਬਦ ਹਜ਼ਮੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਏ। ਮਿਹਦੇ ਦੇ ਦੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜੋ ਕੰਮ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਿਹਦੇ ਤੇ ਸੁਟ ਦਿਓਗੇ ਤਾਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤਕ ਤਾਂ ਮਿਹਦਾ ਬੁਰੀ ਜਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਰਬਾਹ ਕਰ ਲਵੇਗਾ, ਪਰ ਅੰਤ ਵਿਚ ਥਕ ਜਾਇਗਾ ਅਤੇ ਢਿਡ ਪੀੜ, ਖਟੇ ਡਕਾਰ, ਛਾਤੀ ਦੀ ਸੜਨ ਆਦਿ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਜਾਏਗਾ।

ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਰੂਸ ਵਿਚ ਮਿਸਟਰ ਹੋਰੇਸ ਫਲੈਚਰ (Mr. Horace Fletcher) ਦਾ ਨਾਂ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸਿਧ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦ ਕਦੇ ਚਿਥ ਕੇ ਖਾਣ ਦੀ ਚਰਚਾ ਉਥੋਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਛਿੜਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਿਸਟਰ ਫਲੈਚਰ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਯਾਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਪ੍ਰਸਿਧ ਵਿਅੱਕਤੀ ਦੀ ਆਤਮ ਕਥਾ ਸੁਣਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਉਸ ਦੀ ਉਮਰ ਅਜੇ ਚਾਲੀ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਸੀ ਕਿ ਇਕ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀ ਨੇ ਉਸ ਦਾ ਬੀਮਾ ਇਸ ਕਾਰਨ ਨਾ ਕੀਤਾ ਕਿ "ਉਸਦਾ ਸਰੀਰ ਮਾੜਾ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਹਾਜ਼ਮਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਡਿਗੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਢਿਡ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਬਹੁਤਾ ਚਿਰ ਤਕ ਜੀਊਂਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ।" ਬਹੁਤ ਬੁਧੀਮਾਨ ਅਤੇ ਧੁਨ ਦਾ ਪਕਾ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਉਸਨੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਇਸ ਘਾਟੇ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦੀ ਸਟੱਡੀ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਤੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਚਿਰ ਪਿਛੋਂ ਉਹ ਏਸ ਸਿੱਟੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚਾ ਕਿ "ਚੰਗੀ ਭੁਖ ਲਗਣ ਤੇ ਖਾਣਾਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨੂੰ ਏਨਾਂ ਚਿਥਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚਿਥਦਿਆਂ ਚਿਥਦਿਆਂ ਉਹ ਦੁਧ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਲਾ ਹੋ ਜਾਏ, ਤਦ ਉਸ ਨੂੰ ਲੰਘਾਇਆ ਜਾਏ।

ਇਸ ਨਿਯਮ ਦਾ ਉਸ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਲਨ ਕੀਤਾ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਉਹਨੂੰ ਏਨਾਂ ਲਾਭ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਉਹਦੀ ਸਿਹਤ ਏਨੀ ਚੰਗੀ ਹੋ ਗਈ ਕਿ ਉਸਨੇ ਇਸਨੂੰ "ਫਲੈਚਰ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨ" ਨਾਂ ਦੇ ਕੇ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਹੀ ਇਸੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੇ ਅਰਪਨ ਕਰ ਦਿਤਾ। ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਕੋਨੇ ਕੋਨੇ ਤਕ ਇਸਦੀਆਂ ਚੰਗਿਆਈਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੀਤਾ । ਬੈਟਲਕਰੀਕ ਸੈਨੀਟੋਰੀਅਮ (Battlecreak Sanitorium) ਦੇ ਸਿਹਤ ਭਵਨ ਵਿਚ ਅਜ ਇਸ ਸਿਹਤ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਰੀਸਰਚ (ਛਾਨ ਬੀਨ) ਕਰਨ ਲਈ, ਫਿਰ ਉਸ ਖੋਜ ਨੂੰ ਪਸ਼ੂ ਪੰਛੀਆਂ ਅਤੇ ਮਨੁਖ ਰੋਗੀਆਂ ਤੇ ਤਜਰਬਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਹਜ਼ਾਰ ਡਾਕਟਰ, ਸਾਇੰਸਦਾਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਲੱਖਾਂ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਫਲੈਚਰਿਜ਼ਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੇਖੋ ਆਜ਼ਾਦ ਮੁਲਕ ਦੇ ਚਮਤਕਾਰ।

ਢਿਡ ਦੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਵਿਗੜੇ ਹੋਏ ਕੇਸਾਂ ੯੮। ਇਸ ਨਿਯਮ ਰਾਹੀਂ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਥੋਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਸਿਰ ਧੜ ਦੀ ਬਾਜ਼ੀ ਹੀ ਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਬਹੁਤ ਥੋੜਾ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਵੀ ਸੁਕਾ, ਜਿਹਾ ਕਿ ਤਾਜ਼ੀ ਪਰ ਸਖ਼ਤ ਤੇ ਸੁਕੀ ਡਬਲ ਰੋਟੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ (Rusk) ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੁਕਾ ਰਸਕ ਪੰਜਾਹਾਂ ਵਾਰ ਚਿਥ ਚਿਥ ਕੇ ਅਤੇ ਥੁਕ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦੁਧ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਲਾ ਕਰ ਕੇ ਲੰਘਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਹੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਫਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਚੁਸਤੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਭੁਖ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਟਟੀ ਬਗ਼ੈਰ ਬੂ ਦੇ ਠੀਕ ਵੇਲੇ ਸਿਰ, ਥੋੜੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ, ਬਗ਼ੈਰ ਬਹੁਤਾ ਚਿਰ ਬੈਠਿਆਂ ਦੇ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਏਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਧਾਰਨ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਗੋਹੇ, ਲਿਦ, ਜਾਂ ਮੇਂਗਣਾਂ ਕਰਨ ਪਿਛੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਗੰਦਾ

ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਓਹਨਾਂ ਰੋਗੀਆਂ ਦਾ ਪਾਖ਼ਾਨਾ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਸੁਥਰੀ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਾਗ਼ਜ਼, ਕਪੜੇ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਫਲੈਚਰ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿਥਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਵਡੀ ਆਂਦਰ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਬੂ ਅਤੇ ਭੈੜੇ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।

'ਯੇਲ ਜਿਮਨੇਜ਼ੀਅਮ' ਦੇ ਸੁਪ੍ਰੰਟੈਂਡੰਟ ਡਾਕਟਰ ਐਂਡਰਸਨ ਨੇ ਫਲੈਚਰ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦੀ ਜੋ ਪਰੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਓਹ ਵੀ ਮਨੋਰੰਜਕ ਕਥਾ ਬਣ ਗਈ ਹੈ, ੪੦ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਤਾਂ ਫਲੈਚਰ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਬੀਮਾ ਹੀ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਰਦਾ, ਕਿ ਉਹ ਆਦਮੀ ਜਲਦੀ ਮਰ ਜਾਏਗਾ, ਪਰ ੫੮ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਉਹਨੇ ਲੰਮਿਆਂ ਪੈ ਕੇ ਚਾਰ ਮਣ ਦਾ ਭਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨਾਲ ੩੫੦ ਵਾਰ ਜ਼ਿਮੀਂ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਚੁਕਿਆ, ਜਦ ਕਿ ਅਮਰੀਕਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਬਲੀ ਜਵਾਨ ਏਸ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕੁਲ ੧੭੦ ਵਾਰੀ ਬੜੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਚੁਕ ਸਕਿਆ। ਇਸ ਦੇ ਕੁਝ ਚਿਰ ਪਿਛੋਂ 'ਯੇਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ' ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖ਼ੂਬ ਚਿਥ ਚਿਥ ਕੇ ਅਤੇ ਥੁਕ ਨਾਲ ਤਰ ਕਰਕੇ ਲੰਘਾਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ। ਮਾਸ ਖਾਣਾ ਵੀ ਛੱਡ ਦਿਤਾ। ਜਿੰਨਾਂ ਉਹ ਆਸ ਰਖਦੇ ਸਨ, ਉਸ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵਧ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਿਆ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਸਹਿਨ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਬਹੁਤ ਵਧ ਗਏ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਬਹੁਤ ਰੋਸ਼ਨ ਹੋ ਗਿਆ।

ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਦਾ ਦੂਜੇ ਅੰਗਾਂ ਨਾਲ ਸੰਘਣਾਂ ਸੰਬੰਧ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਕਬਜ਼ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦਿਲ

ਦਿਮਾਗ਼ ਵੀ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨਾਂ ਵਧੇਰੇ ਭੋਜਨ ਚਿਥਿਆ ਜਾਏਗਾ, ਓਨਾਂ ਹੀ ਮਿਹਦੇ ਵਿਚ ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੀ ਤਾਕਤ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਰਸ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿੰਨਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਦੇ ਵਿਚ ਇਹ ਰਸ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਓਨਾਂ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਸਿਹਤ ਵਧਾਊ ਰਸ ਪੈਦਾ ਹੋਏਗਾ। ਏਸ ਸਾਰੇ ਦਾ ਤਾਤਪਰਜ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਵਧੇਰੇ ਚਿਥ ਚਿਥ ਕੇ ਖਾਣ ਤੇ ਹੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਦਾਰੋ-ਮਦਾਰ ਹੈ।

ਜਿੰਨਾਂ ਤਰੀਦਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ੋਰਬੇਦਾਰ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਇਸਤੇ-ਮਾਲ ਹੋਵੇਗਾ, ਓਨੇਂ ਹੀ ਘਟ ਚਿਥਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਓਨਾਂ ਹੀ ਘਟ ਥੁਕ ਨਿਕਲੇਗਾ। ਏਸ ਲਈ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਰੋਟੀ ਜਾਂ ਚਾਵਲ ਆਦਿ ਖਾਣੇ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਾਗ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਤਰੀ ਆਦਿ ਨਾਲ ਖਾਣ ਦੀ ਬਜਾਇ ਇਕਲਿਆਂ ਹੀ ਚਿਥ ਚਿਥ ਕੇ ਖਾਧਾ ਜਾਏ। ਫੇਰ ਅੰਤ ਵਿਚ ਸਾਗ ਸਬਜ਼ੀ ਦਾਲ ਆਦਿ ਇਕੱਲਿਆਂ ਹੀ ਖਾਧੇ ਜਾਣ। ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਚਿਥ ਚਿਥ ਕੇ ਖਾਓ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰ ਵਧ ਜਾਣਗੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਚੁਸਤੀ ਆ ਜਾਏਗੀ। ਇਹ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਘਾਟਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਵਕਤ ਦਾ ਕਿ ਖਾਣ ਤੇ ਦੂਣਾਂ ਵਕਤ ਲਗ ਜਾਇਗਾ। ਪਰ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਤੇ ਵਕਤ ਗਵਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਰਹੇਗਾ। ਵਧੇਰੇ ਚਿਥਣ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ, ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਬਹੁਤਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ, ਉਜਲ ਦਿਮਾਗ਼ ਅਤੇ ਫੇਰ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਬਹੁਤੇ ਧਨ ਦੌਲਤ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਅਸਾਂ ਧਨ ਦੌਲਤ ਤੇ ਏਸ ਲਈ ਆਣ ਕੇ ਗਲ ਮੁਕਾਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਏਸ ਪਿਛੇ ਏਨਾਂ ਪਾਗ਼ਲ ਹੋਇਆ ਫਿਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਸਰੀਰ ਰਾਹੀਂ ਧਨ ਦੌਲਤ ਕਮਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਵਲੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਨਗਹਿਲੀ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ

ਹੈ, ਅਤੇ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਕਾਹਲੀ ਤੇ ਭੇਜਦੌੜ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿ ਰੋਟੀ ਵੀ ਮਾਨੋਂ ਇਕ ਮੁਸੀਬਤ ਹੈ ਜਾਂ ਇਕ ਵਾਧੂ ਦਾ ਭਾਰ ਸਿਰ ਤੋਂ ਲਾਹੁਣ ਵਾਲੀ ਗਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲਈ ਜਿੰਨੇ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਓਨਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਸਮਾਂ ਦੇ ਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੁਖੀ ਬਣਾਓ।

੯

ਕਦੋਂ ਭੁਖੇ ਰਹਿਣਾ ਚੰਗਾ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਢਿਡ ਭਰ ਕੇ ਖਾਣਾ

ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਰੀਆਂ ਵਿਦਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਦਵਾਨ ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਿਚ ਖਾਸ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਖ਼ਿਆਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਮਨੁਖ ਓਨਾਂ ਕੁ ਵਿਤ ਅੰਦਰ ਹੀ ਖਾਏ, ਜਿੰਨਾ ਕੁ ਅਤੀਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੰਦਰੁਸਤ ਤੇ ਅਰੋਗ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੁਨਾਸਬ ਖੁਰਾਕ ਖਾਂਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਇਕ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਭੁਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਸਵਾਦ ਏਨਾ ਦਿਲ ਨੂੰ ਭਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਉਹ ਲੋੜ ਤੋਂ ਬਹੁਤੀ ਖਾਧੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ ਇਹ ਸਮਝ ਕੇ ਕਿ ਅਮਕੀ ਸ਼ੈ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਾਣਾ ਸਰੀਰ ਦੀ ਅਮਕੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਬਹੁਤੀ ਖਾਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਏਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਗ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕ ਮਾਤ੍ਰਾ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਤੋਂ ਅਨਜਾਨ ਹਨ। ਉਹ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਦਾ ਪੇਟ ਦਾ ਤੰਦੂਰ ਨਕ ਤਕ ਭਰ ਕੇ। ਏਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਭੁਲਾਂ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਖਾਤ੍ਰ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੁਣ ਤਕ ਸਿਆਣੇ ਆਦਮੀ ਕਦੇ ਕਦੇ ਵਰਤ (ਫਾਕਾ) ਰਖਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦਸਦੇ ਹਨ।

ਭੁਖਿਆਂ ਰਹਿਣ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਚਿਰ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਨਾਂ ਖਾਧਾ ਜਾਏ, ਤਾਕਿ ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੀ ਅਗਨੀਂ ਅੰਦਰ ਦੇ ਜਮਾਂ ਵਾਧੂ ਮਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾੜ ਸੁਟੇ। ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਮਿਹਦੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਕਦੇ ਥੋੜਾ ਆਰਾਮ

ਦਿਤਾ ਜਾਏ, ਤਾਕਿ ਉਸ ਵਿਚ ਫੇਰ ਤਾਕਤ ਆ ਜਾਏ। ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਾਡੇ ਹਥ ਪੈਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਥਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਪਿਛੋਂ ਉਹ ਫਿਰ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਲਈ ਵੀ ਆਰਾਮ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਪਿਛੋਂ ਓਹਨਾਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਰਫਤਾਰ ਵਧੇਰੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਹੁਤੀ ਜਾਂ ਗਿਲੀ ਲਕੜ ਪੈ ਜਾਣ ਨਾਲ ਚੁਲ੍ਹੇ ਦੀ ਅਗ ਬੁਝ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੜੀ ਮੁੜੀ ਖਾਣ ਨਾਲ, ਵਧੇਰੇ ਖਾਣ ਨਾਲ, ਭਾਰੇ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਇਕ ਦੂਜੀ ਤਾਸੀਰ ਦੇ ਉਲਟ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵੀ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿਹਤ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਏਹਨਾਂ ਦੋਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ, ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਹਫਤੇ ਪਿਛੋਂ ਇਕ ਵੇਲੇ ਰੋਟੀ ਨਾ ਖਾਣਾ ਹਰ ਪੰਦਰਵੇਂ ਦਿਨ ਬਿਲਕੁਲ ਕੁਝ ਨਾ ਖਾਣ। ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਨਹੀਂ। ਪੁਰਾਣੇ ਵੇਲਿਆਂ ਵਿਚ ਹਿੰਦੂਆਂ ਦੇ ਇਕਾਦਸ਼ੀ ਆਦਿ ਵਰਤ ਏਸੇ ਖਾਤਰ ਬਣੇ ਸਨ, ਪਰ ਅਜ ਕਲ ਲੋਕ ਉਸ ਦੇ ਸਚੇ ਅਰਥਾਂ ਨੂੰ ਭੁਲ ਬੈਠੇ ਹਨ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਤੀਵੀਆਂ ਵਰਤ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਆਪਣਾਂ ਰੋਜ਼ ਦਾ ਸਾਧਾਰਨ ਭੋਜਨ ੬ ਛਟਾਂਕ ਅਨਾਜ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਖਾਣਗੀਆਂ, ਸਗੋਂ ਸੇਰ ਭਰ ਭਾਰੇ (ਚਰ੍ਹਕੇ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲੇ) ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਕਈ ਅਲੜ ਪਲੜ ਖਾ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਚਾਈ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਕਰਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਰਤ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਪੇਟ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਮੁਕੰਮਲ ਛੁਟੀ ਦਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜਦ ਕਦੇ ਭੁਖ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਇਕ ਦੋ ਵੇਲੇ ਵਰਤ ਰਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵਧੇ ਹੋਏ ਰੋਗ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ੩,੪ ਦਿਨ ਤਕ ਭੁਖਿਆਂ ਰਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਭੋਜਨ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਗ਼ਲਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਫਾਕਾ ਕਰਾਉਣ ਵਿਚ ਹਕੀਮ,

ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਵੈਦ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾਂ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਭੁਖ ਨਾਲ ਕਦੇ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਮਰਦਾ; ਜਿਹੜਾ ਮਰਦਾ ਹੈ ਰੋਗ ਨਾਲ ਮਰਦਾ ਹੈ। ਏਸ ਲਈ ਫ਼ਾਕੇ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਗਰਭਵਤੀ, ਬਚਾ, ਬੁੱਢਾ ਤੇ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜਿਸ ਦੇ ਮਾਸ ਚਰਬੀ ਸੁਕ ਗਏ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਕਿਸੇ ਰੋਗ ਨਾਲ ਦੁਖੀ ਵਿਅੰਕਤੀ ਨੂੰ ਇਕ ਵੇਲੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੁਖਿਆਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਹੋਰ ਤਾਂ ਦੋ ਚਾਰ ਦਿਨ ਦਾ ਵਰਤ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਰਤ ਜਾਂ ਲੰਘਨ ਕਰਨਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਪੇਟ ਆਪਣੇ ਸੁਭਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਖਾਣ ਦੇ ਵੇਲੇ ਖਾਣ ਨੂੰ ਮੰਗਦਾ ਹੈ। ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਸ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਕੁਝ ਮਾਲੂਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਆਖਦੇ ਹਨ :– One man's meat is another man's poison ਅਰਥਾਤ ਇਕ ਆਦਮੀ ਦੇ ਲਈ ਜਿਹੜੀ ਖੁਰਾਕ ਚੰਗੀ ਹੈ। ਉਹੋ ਹੀ ਦੂਜੇ ਲਈ ਜ਼ਹਿਰ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹਾਸਾ ਆਇਆ, ਜਦ ਕਿ ਮੈਂ ਇਕ ਨਮੂਨੀਏ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਉਸ ਦੇ ਮਕਾਨ ਤੇ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਅਜੇ ਵਰਾਂਡੇ ਵਿਚ ਹੀ ਸਾਂ ਕਿ ਅੰਦਰ ਇਕ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦਿਆਂ ਸੁਣਿਆ – ਹਾਂ, ਹਾਂ, ਖੁਦ ਕਵੀਰਾਜ ਹਰਨਾਮ ਦਾਸ ਨੇ ਕੋਇਲਿਆਂ ਤੇ ਚੁਟਕੀ ਭਰ ਖੰਡ ਪਾ ਕੇ ਦਿਤੀ, ਉਸ ਦੇ ਧੂੰਏ ਨਾਲ ਮੇਰਾ ਏਨਾ ਭਾਰੀ ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਨਜ਼ਲਾ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਠੀਕ ਹੋਗਿਆ। ਜੀ, ਮਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਕੀ ਬਲਕਿ ਚੁਟਕੀ ਵਜਾਉਂਦਿਆਂ ਹੀ। ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਏਸੇ ਤ੍ਰਾਂ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਕਫ ਪਤਲੀ ਪੈ ਕੇ ਸ਼ੁਧ ਹੋ ਜਾਏਗੀ। ਕੌਡੀ ਵਿਚ ਚਮਤਕਾਰਾ ਵੇਖੋ ਬੜੇ ਅਚੰਭੇ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ।"

ਅਸਲ ਵਿਚ ਉਸ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਮੈਂ ਖੰਡ ਦਾ ਧੂਆਂ ਤਦ ਦਿਤਾ, ਜਦ ਉਸ ਦਾ ਤੁਰਿਆ ਜ਼ੁਕਾਮ ਇਕ ਦਮ ਬੰਦ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਨਕ

ਵਿਚ ਕਫ਼ ਜਮ ਗਈ ਸੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਸਿਰ ਭਾਰਾ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਸਖਤ ਪੀੜ ਕਰਨ ਲਗ ਗਿਆ ਸੀ। ਨਕ ਰਾਹੀਂ ਖੰਡ ਦਾ ਧੂਆਂ ਖਿਚਣ ਨਾਲ ਨਕ ਦਾ ਮਲ ਪਤਲਾ ਹੋ ਕੇ ਨਕ ਵਗ ਤੁਰਿਆ ਤੇ ਸਿਰ ਹਲਕਾ ਹੋ ਗਿਆ।

ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਵਿਚ ਜਦ ਕੋਈ ਮਨੁਖ ਕਿਸੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਫਰਜ਼ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਰਾਇ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਵੇ। ਜੇਕਰ ਦਸ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਆਉਣਗੇ ਤਾਂ ਦਸ ਹੀ ਨੁਸਖ਼ੇ ਦਸ ਜਾਣਗੇ। ਇੰਜ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਵਿਚ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਡਾਕਟਰ, ਵੈਦ ਹੈ,ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਥੇਰੇ ਅਜਿਹੇ ਉਲੂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਓਹਨਾਂ ਦੇ ਦਸੇ ਹੋਏ ਨੁਸਖਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਵੈਦਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੁਣਨਾਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ "ਕਵੀਰਾਜ ਸਾਹਿਬ! ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਕੁੱਝ ਦਸਿਆ, ਦਵਾ ਦਾਰੂ ਕਰਦੇ ਰਹੇ, ਪਰ ਰੋਗ ਵਧਦਾ ਹੀ ਗਿਆ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਦਸੋ।"

ਇੰਗਲੈਂਡ, ਅਮਰੀਕਾ ਆਦਿ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਹਰੇਕ ਟਬਰ ਦਾ ਇਕ ਡਾਕਟਰ ਮੁਕਰੱਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸੇ ਦੀ ਰਾਇ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਓਥੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਆਪਣਾ ਫਰਜ਼ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਕਿ ਰੋਗੀ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਹੀ ਬਣ ਬੈਠਣ। ਖੈਰ ਇਹ ਤਾਂ ਇਕ ਗਲਾਂ ਵਿਚ ਗਲ ਚਲ ਪਈ ਐਪਰ ਹੈ ਮਹਤਵ ਪੂਰਣ, ਏਸ ਲਈ ਏਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝੀ। ਸਭ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੰਘਨ ਤੇ ਵਰਤ ਰਖਣ ਦੀਆਂ ਸਲਾਹਾਂ ਦਿੰਦਿਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣਿਆ, ਕਦੇ ਠੀਕ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਫਾਕਾ ਕਰਨ ਦੀ ਰਾਇ ਕੁਸਮੇਂ ਅਤੇ ਬਗੈਰ ਸੋਚੇ ਸਮਝਿਆਂ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਫਾਇਦੇ ਦੀ ਥਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਰਤ ਦਾ ਨਿਯਮ ਵੀ ਜੁਗਤੀ ਭਰਪੂਰ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਫਾਇਦਾ ਵੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ

ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਸਦਾ ਫਾਇੰਦਾ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਚੰਗਾ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਰੋਗ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਵੈਦ ਦੀ ਰਾਇ ਨਾਲ ਹੀ ਫਾਕਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ।

ਕਈ ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਦ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵਿਕਾਰ ਵੀ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਏਸ ਵਿਕਾਰ ਨੂੰ ਬਾਰੂਦ ਖਾਨੇ ਦੀ ਤਰਾਂ ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਥੋੜੀ ਜਿੰਨੀ ਭੁਲ ਕਰ ਦੇਣ ਨਾ'ਲ ਬਾਰੂਦ ਖਾਨੇ ਨੂੰ ਫਕ ਕਰਕੇ ਸਾੜ ਕੇ ਸਵਾਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ। ਤੰਦਰੁਸਤ ਆਦਮੀ ਦਾ ਸਿਸਟਮ ਤਾਂ ਕੁਦ-ਰਤੀ ਰੂਪ ਨਾਲ ਹੀ ਏਨਾਂ ਬਲਵਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਮੂਲੀ ਤਾਂ ਕੀ, ਵਡੀ ਤੋਂ ਵਡੀ ਘਾਟ ਵਾਧ ਵੀ ਕੁਝ ਚਿਰ ਤਕ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਹਿਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਂ, ਰੋਗੀ ਮਨੁਖ ਦੀ ਸਿਹਤ ਜ਼ਰੂਰ ਅਜਿਹੀ ਬੁਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਰਾ ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਬਦਪ੍ਰਹੇਜ਼ੀ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਭਿਆਨਕ ਰੋਗ ਵਿਚ ਫਸਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਏਸ ਲਈ ਨਾ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤ ਹੀ ਤੇ ਨਾਂ ਬਹੁਤਾ ਢਿਡ ਭਰ ਕੇ ਖਾਣਾ, ਸਗੋਂ ਹਦ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਤ੍ਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਪਰ ਇਕ ਗਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਆਦਮੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਣ ਕਰਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਰੋਗੀ ਹੋ ਗਏ ਹੋਣ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੀ ਵਰਜ਼ਿਸ਼ ਅਤੇ ਸੈਰ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਸਖਤ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤਾਕਿ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧੇਰੇ ਨਾ ਖ਼ਰਚ ਹੋਵੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਵਧੇਰੇ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖ਼ਰਚ ਏਧਰ ਓਧਰ ਦੇ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰਬ ਸਾਧਾਰਣ ਮਨੁੱਖਾ ਲਈ ਇਹ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵਰਜ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿ ਆਰਾਮ ਦੀ? ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਿਖਿਆਵਾਂ ਬਹੁਤ

ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਿਧ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ । ਜਿਹੜੇ ਵਿਅੱਕਤੀ ਬਹੁਤ ਵਰਜ਼ਿਸ਼ ਅਤੇ ਸੈਰ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨਹੀਂ ਵਧਾ ਸਕਦੇ, ਉਹ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਆਰਾਮ ਦੇਣ, ਆਪਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਚਿੰਤਾ ਆਦਿ ਤਿਆਗ ਕੇ, ਲੇਟ ਕੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਨ । ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਪਿਛੋਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਫੁਰਤੀ, ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ, ਬਲ, ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਜਾਚਣ। ਜੇਕਰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਲਾਭ ਦੇਖਣ ਤਾਂ ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ ਹੋਰ ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ, ਫੇਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਧਾਰਣ ਸੈਰ ਅਤੇ ਵਰਜ਼ਿਸ਼ ਤੇ ਆ ਜਾਣ; ਜ਼ਰੂਰ ਸਿਹਤ ਸੁਧਰੇਗੀ ।

ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਵੀ ਘਾਟਾ ਵਾਧਾ ਕਰਕੇ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਟ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੈ ਕਿ ਵਧੇਰੇ ਖਾਣ ਵਿਚ । ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਇਕ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤਕ ਅਜਿਹੇ ਤਜਰਬੇ ਕਰਨੇ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਸਾਧਾਰਣ ਅਸੂਲ ਏਹੋ ਹੈ ਕਿ ਵਧੇਰੇ ਖਾਣਾਂ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਫਾਕੇ ਕਰਨਾ ਨੁਕਸਾਨ ਦਿਹ ਹੈ । ਦਰਮਿਆਨਾ ਕੰਮ ਹੀ ਠੀਕ ਹੈ ।

ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਸਿਟਾ ਕੀ ਨਿਕਲਿਆ ? ਏਹੋ ਕਿ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਲਈ, ਨਾਂ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਵਲੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਮੂੰਹ ਮੋੜ ਲਓ ਅਤੇ ਨਾਂ ਠਸਾ ਠਸ ਕਰਕੇ ਖਾਓ । "ਹਲਕੀ ਖ਼ੁਰਾਕ—ਨਾ ਬਹੁਤ, ਨਾ ਘਟ ।" ਆਯੁਰਵੇਦ ਅਚਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਹ ਮਤ ਹੀ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਿਧ ਹੋਵੇਗਾ—(ੳ) ਜੋ ਵਿਅੱਕਤੀ ਪੇਟ ਦਾ ½ ਹਿਸਾ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ¼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੇ, ਅਤੇ ¼ ਖਾਲੀ ਰਖੇ, ਉਹ ਕਦੇ ਰੋਗੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। (ਅ) ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਇਕ ਦਿਨ ਫ਼ਾਕਾ ਰਖਣ ਵਾਲਾ ਆਦਮੀ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਭੋਗਦਾ ਹੈ। (ੲ) ਮਾਸ, ਸ਼ਰਾਬ, ਖਟਿਆਈ, ਮਾਂਹ ਅਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ

ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਰਖਣ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। (ਸ) ਵਰਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਤੀ ਖਈ ਰੋਗ (ਤਪਦਿਕ) ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੇਟ ਦਾ ਤੰਦੂਰ ਨਕ ਤਕ ਭਰਨ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਵਲ ਤਾਂ ਏਨੀ ਤੇਜ਼ ਦੌੜ ਨਹੀਂ ਲਾ ਸਕਦਾ ਪਰ ਆਪਣੀ ਮੌਤ ਵਲ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਦੌੜਦਾ ਹੈ।

ਸੋ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਦਰਮਿਆਨ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਉੱਨਤੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ।

੧੦

ਲੂਣ

ਕੇਵਲ ਜੀਭ ਦੇ ਸਵਾਦ ਲਈ ਨਹੀਂ ।

ਡੂੰਘੇ ਭੇਦ

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਾਵਟ ਵਿਚ ਲੂਣ ਦਾ ਬੜਾ ਭਾਰਾ ਹਿਸਾ ਹੈ। ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਬਣਾਵਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਕੇ ਲੂਣਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਸਾਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮਾਸ ਅਤੇ ਲਹੂ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੂਣ ਹੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸੇਲਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਵਧਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਾਲਾਬ ਵਿਚ ਕੰਵਲ ਫੁੱਲ। ਲੂਣ ਦੀ ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਥੇ ਹੋਵੇਗਾ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵਲ ਖਿਚੇਗਾ। ਏਸ ਲਈ ਲੂਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਾਣੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਲਦਾ ਫੁਲਦਾ ਰਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੂਣ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਰੇਕ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਿਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਵਲੋਂ ਲਗ ਪਗ ਸਾਡੀਆਂ ਸਭ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਵਿਚ ਅਨਮੋਲ ਲੂਣਾਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਚਰਬੀ, ਤੇਲ, ਘਿਓ ਅਤੇ ਖੰਡ ਵਿਚ ਇਹ ਲੂਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਚੌਲਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਇਹ ਘਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਾਕੀ ਲਗਪਗ ਸਭ ਸਾਗ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਆਦਿ ਖਾਣਪੀਣ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਾਂ ਹੋਰ ਗੰਨੇ ਵਿਚ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਭਾਰ ਲਈ ਲੂਣ ਦੀ ਬਹੁਲਤਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਏਸ ਲਈ ਸ਼ੁਧ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਖਣਿਜ ਜਾਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਲੂਣ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਵਿਅੱਕਤੀ ਲਈ ਲਗਪਗ ੪,੫ ਮਾਸ਼ੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਜਾਂ ਪਹਾੜੀ ਲੂਣ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖਾਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ । ਕਈ ਵਿਅੱਕਤੀ, ਮਹਾਤਮਾਂ ਗਾਂਧੀ ਆਦਿ ਮਹਾਂ-ਪੁਰਖਾਂ ਦੇ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ 'ਚ ਰਖ ਕੇ ਲੂਣ ਖਾਣਾ ਹੀ ਛਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕਈ ਮਨੁੱਖ ਏਨਾਂ ਲੂਣ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੇਖ ਕੇ ਹੈਰ ਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਭ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਲੂਣ ਦਾ ਥੋੜੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੂਣ ਦਾ ਥੋੜੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਭੁਖ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦਾ ਅੰਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜਿਹੜੇ ਚਾਵਲ, ਖੰਡ, ਘਿਓ ਜਾਂ ਦਾਲਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਕੇ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੁੜ੍ਹਕੇ ਨਾਲ ਵੀ ਲੂਣ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਓਸ ਘਾਟੇ ਨੂੰ ਪੂਰਿਆਂ ਕਰਨਾ ਵੀ ਲੂਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਤੇ ਲੋਅ ਦੀ ਰੁੱਤ ਵਿਚ ਲੂਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਬਹੁਤੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਵਰਤਨ ਨਾਲ (Sun-stroke or Heat-stroke) ਤੋਂ ਨਿਸਚੇ ਹੀ ਬਚਾਅ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਏਸ ਲਈ ਕੁਝ ਖ਼ਾਸ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਛਡ ਕੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਅਗੇ ਆਏਗਾ, ਥੋੜੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਲੂਣ ਦਾ ਸੇਵਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੇਜਰ ਮੈਕ ਪ੍ਰਸਿਧ ਡਾਕਟਰ ਹੋਏ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੇਵਲ ਲੂਣ ਧੋਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਾ ਕੇ ਦੁਬਲੇ ਪਤਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਵਧਾਇਆ, ਐਪਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਥੋੜੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਲੂਣ ਖਾਣਾ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਚਾ ਕੇ ਉਹਨੂੰ ਲਹੂ, ਮਾਸ, ਚਰਬੀ ਆਦਿ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਬਦਲਣ ਵਿਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਿਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਅਫਰੀਕਾ ਦੇ ਇਕ ਲੰਮੇ ਚੌੜੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਲੂਣ ਘਟ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਏਸ ਲਈ ਦੂਰ ਦੇ ਦੇਸਾਂ ਤੋਂ

ਓਥੇ ਲੂਣ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਬਹੁਤ ਚਿਰ ਤਕ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੂਣ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਪਾਗ਼ਲਪਨ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਦੋਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ।

ਖੁਰਕ, ਦਾਦ, ਚੰਬਲ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਹੋ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਪਲੂਰਸੀ, ਹਿਸਟੇਰੀਆ, ਬੇਹੋਸ਼ੀ, ਮਿਰਗੀ, ਉਨਮਾਦ, ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ, ਦਮਾਂ (ਸ੍ਵਾਂਸ) ਅਤੀਸਾਰ (ਦਸਤ) ਦੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਿਚ ਲੂਣ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਨੁਕਸਾਨ ਦਿਹ ਹੈ। ਐਪਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਜਦ ਨਾਲ ਨਾਲ ਮਿਹਦੇ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਹੋਵੇ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਦਿਥ ਚਿਥ ਕੇ ਖਾਧਾ ਭੋਜਨ ਵੀ ਮਿਹਦੇ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਚਿਰ ਤਕ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲੂਣ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿਚ ਬਾਕੀ ਕਿਸੇ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਵੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ੨-੩ ਮਾਸ਼ੇ ਲੂਣ ਖਾਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ।

ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਜੋ ਲੂਣ ਸੁਭਾਵਕ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਨ ਹਨ । ਪਹਾੜੀ, ਜਾਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਲੂਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਤਾਂ ਨਿਰਬਾਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਨਾਜ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਦੁਧ ਦਹੀਂ ਆਦਿ ਵਿਚ ਜੋ ਲੂਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਬਿਨਾ ਨਿਰਬਾਹ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਸਿਹਤ ਗਿਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚੂਨਾਂ (ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ) (Calcium) ਇਕ ਵਡਾ ਲੂਣ ਹੈ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚੂਨੇ ਬਗ਼ੈਰ ਦੰਦ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਚੂਨਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਅਨਾਜ, ਦੁਧ, ਫਲ, ਸਾਗ਼ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ 'ਲੋਹੇ ਦੇ ਲੂਣ' ਦੇ ਬਿਨਾ ਲਹੂ ਬਣ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਮਾਸ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਵੀ ਇਹੋ ਹਾਲ ਹੈ। ਤਾਤ-ਪਰਜ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਰੋਗ ਅਵਸਥਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਲੂਣਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੈ ।

'ਸਚੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਪੂਰਣ ਭੋਜਨ' ਦੇ ਪ੍ਰਕਰਣ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਦਾ ਵਰਨਣ ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਪੜ੍ਹੋ। ਉਹ ਅਤੇ ਇਹ ਲੇਖ ਦੋਵੇਂ ਮਿਲ ਕੇ ਹੀ ਲੂਣ ਦਾ ਪ੍ਰਕਰਣ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਵਡੇਰਿਆਂ ਨੇ ਚੂਨੇ ਦੀ ਘਾਟ ਪੂਰਿਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਣ ਵਿਚ ਚੂਨਾਂ ਲਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿਤੀ ਸੀ। ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋਵੇਂ ਵੇਲੇ ਭੋਜਨ ਪਿਛੋਂ ਲੋਕ ਇਕ ਇਕ ਪਾਨ ਖਾਂਦੇ ਰਹੇ। ਪਰੰਤੂ ਲਗਪਗ ੧੦੦ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ਕਈ ਪ੍ਰਾਂਤਾਂ ਵਿਚ ਤਾਂ ਇਹ ਛੁਟ ਹੀ ਗਿਆ, ਕਈਆਂ ਵਿਚ ਅਤ ਹੋ ਗਈ, ਓਥੇ ਦਿਨ ਭਰ ਪਾਨ ਚਬਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੀਭ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਚਸਕਾ ਜਿਹਾ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਪਾਨ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਹੁਣ ਤਾਂ ਇਕ ਭੈੜੀ ਲਤ ਜਹੀ ਬਣ ਗਈ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਵਸਤੂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਫ਼ਾਇਦੇ ਦੀ ਬਜਾਇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਲੋਕ ਪਾਨ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਉਹ ਕੇਵਲ ਦੋ ਵੇਲੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਪਿਛੋਂ ਖਾਣ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣ। ਜੋ ਲੋਕ ਦੁਧ ਦਹੀਂ ਛਾਹ, ਪਨੀਰ, ਮੱਖਣ, ਸਾਗ, ਫਲ ਆਦਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਚੂਨੇ ਦੇ ਭਾਗ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇਣ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ (Neatra-lize) ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚਾਹ ਅਤੇ ਕਾਹਵੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਚਾਲੂ ਰਖਣ, ਉਹ ਦੰਦ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਫਸ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤਾਤ-ਪਰਜ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਲੇਖ ਵਿਚ ਅਤੇ 'ਸਚੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਪੂਰਨ ਭੋਜਨ' ਦੇ ਪ੍ਰਕਰਣ ਵਿਚ ਲਿਖੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ, ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਲੂਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

੧੧

ਪਾਣੀ ਕੇਵਲ ਪਿਆਸ ਬੁਝਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਨਹੀਂ

ਕ੍ਰੋੜਾਂ ਲਾਭ

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸੇਲਾਂ ਜਾਂ ਉਹ ਕਰੋੜਾਂ ਜੀਉਂਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣੂ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਕੱਠ ਦਾ ਨਾਂ ਸਰੀਰ ਹੈ) ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਹੀ ਪ੍ਰਸੰਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਹੀ ਵਧਦੇ ਹਨ। ਆਯੁਰਵੇਦ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਨੂੰ 'ਜ਼ਿੰਦਗੀ' ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਯਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਇਹਨੂੰ 'ਅੰਮ੍ਰਿਤ' ਦਾ ਨਾਂ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੇੜੀ ਪਾਣੀ ਤੇ ਚਲਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਬੇੜੀ ਵੀ ਪਾਣੀ ਤੇ ਹੀ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਵਲਾਇਤ ਦੇ ਬਰਫ਼ਾਨੀ ਦੇਸਾਂ ਦੇ ਇਕ ਪੁਰਾਣੇ ਡਾਕਟਰ ਸੇਨਗਰੇਡੋ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨੂੰ ਇਕੋ ਹੀ ਨੁਸਖ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਸੀ। ਕੋਈ ਵੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਵੇ, ਲੱਛਣ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਘੰਟੇ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਧ ਅਧ ਘੰਟੇ ਪਿਛੋਂ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਗਲਾਸ ਪਿਆਉਂਦਾ ਅਤੇ ਕਈ ਲੋਕ ਓਸੇ ਨਾਲ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਸਨ।

ਪਾਣੀ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਇਕੱਲਾ। ਮਾਸ, ਸਬਜ਼ੀ, ਰੋਟੀ, ਚਾਵਲ ਸਭ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਜੇਕਰ ਏਨਾਂ ਥੋੜਾ ਪਾਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿਥਣ ਅਤੇ ਥੁਕ (ਹਾਜ਼ਮੇ ਦਾ ਰਸ) ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਣ ਦਾ ਕੰਮ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਕੇ ਮਿਹਦੇ ਵਿਚ ਜਾਂਦਿਆਂ ਜਾਂਦਿਆਂ ਤਕ ਅਧਾ ਭੋਜਨ ਪਚ ਜਾਂਦਾ

ਹੈ । ਐਪਰ ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਬਹੁਤ ਰਸਦਾਰ (ਤਰੀਦਾਰ) ਹੋਵੇ ਜੇ ਰਸ (ਤਰੀ) ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਏ, (ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਸਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰੋਟੀ ਖਾਧੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਚਾਵਲਾਂ ਵਿਚ ਰਾਇਤਾ, ਮਟਰ, ਛੋਲੇ, ਆਲੂ ਆਦਿ ਦੀ ਤਰੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਉਹ ਏਨੇ ਨਰਮ ਅਤੇ ਪਤਲੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੋ ਮੂੰਹ ਮਾਰ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨੰਘਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਖਾਣਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਪਚਦਾ। ਚਾਹੀਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਚਾਵਲ ਜਾਂ ਰੋਟੀ ਵਖਰੀ ਖਾਓ, ਅਤੇ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਚਿਥ ਕੇ ਥੁਕ ਨਾਲ ਮੁਲਾਇਮ ਕਰਕੇ ਲੰਘਾਓ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਸੁਕੀ ਦਾਲ ਭਾਜੀ ਆਦਿ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਓ। ਰਸਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀ ਆਦਿ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ ਵਖਰੀ ਜਾਂ ਚਾਵਲ ਰੋਟੀ ਦੀ ਆਖਰੀ ਬੁਰਕੀ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤਰੀਕੇ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਸੂਪ (ਤਰੀ, ਸ਼ੋਟਬਾ) ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕੱਲੀ ਹੀ ਚਮਚੇ ਨਾਲ ਖਾਧੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਕੇ ਸਾਗ ਸਬਜ਼ੀ ਡਬਲ ਰੋਟੀ ਆਦਿ ਪਿਛੋਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇਸ ਭੇਦ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ।

ਪਾਣੀ ਦੋ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ, ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਇਕ ਦੋ ਘੰਟੇ ਪਿਛੋਂ ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ ਸਵੇਰੇ ਪੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕਦੇ ਕਦੇ ਖਾਂਦਿਆਂ ਖਾਂਦਿਆਂ ਵੀ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ, ਐਪਰ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਮੇਂ ਚਾਰ ਹਨ – ਸਵੇਰੇ, ਸ਼ਾਮ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਦੋ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ । ਸਵੇਰੇ ਸਵੇਰੇ ਬਿਹਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ।

ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗਲੀਆਂ ਵਿਚ ਗੰਦ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਭੰਗੀ ਨਾਲੀ 'ਚੋਂ ਗੰਦ ਕਢ ਜਾਏ ਤਾਂ ਮਾਸ਼ਕੀ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਉਹਨੂੰ ਧੋ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਨਾਲੀ ਖੂਬ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਐਪਰ ਗੰਦ ਨਾਲ ਭਰੀ ਨਾਲੀ ਵਿਚ ਕਿੰਨਾਂ ਹੀ ਪਾਣੀ ਪਾਓ, ਉਸ ਚੋਂ ਗੰਦਗੀ ਪਤਲੀ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਨਾਲੀ

ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਏਸੇ ਲਈ ਸਵੇਰੇ ਸਵੇਰੇ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨੂੰ ਦੇਸੀ ਵੈਦ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਬਹੁਤ ਹਦ ਤਕ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਪਾਣੀ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਵਡਾ ਕੰਮ, ਮੁੜ੍ਹਕਾ ਥੁਕ ਆਦਿ ਦੇ ਰਸ-ਤਿਆਂ ਰਾਹੀਂ, ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਖੋ ਵਖਰੇ ਹਿਸਿਆਂ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰ ਬਾਹਰ ਕਢਣਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਬਗ਼ੈਰ ਭੋਜਨ ਤਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤਕ ਬਚਿਆ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਬਗ਼ੈਰ ਦੋ ਚਾਰ ਦਿਨ ਵੀ ਜੀਉਂਦਿਆਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਦਾ ਇਕ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ ਬਾਹਰ ਨਾ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਉਹ ਅੰਦਰ ਹੀ ਅੰਦਰ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਰਵਨਾਸ਼ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਪਾਣੀ ਲਹੂ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਲਹੂ ਦਾ ਇਕ ਵਡਾ ਭਾਗ ਪਾਣੀ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਇਕ ਮਿੰਟ ਵਿਚ ਸਾਡਾ ਦਿਲ ਧੜਕਦਾ ਹੈ, ਓਨੀਂ ਹੀ ਵਾਰ ਲਹੂ ਦੀ ਖ਼ਾਸ ਮਾਤ੍ਰਾ ਸਾਡੀ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਰਸਤੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਧਕੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤਾਤਪਰਜ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਲਹੂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦੌੜਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਚਾਲ ਵਿਚ ਲਹੂ ਬਹੁਤ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮੈਲਾਂ ਵੀ ਮਿਲੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੋਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਲਹੂ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦਾ ਮਿਲਿਆਂ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹਾਜ਼ਮੇ ਲਈ ਅਤੇ ਲਹੂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਰਿਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਜਦੋਂ ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਗਿਆਨ ਸਾਨੂੰ ਤੇਹ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਏਸ ਲਈ ਪਿਆਸ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਚਿਰ ਲਈ ਰੋਕਨਾ ਸਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਦਿਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਰੋਜ਼ੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੁਸਲਮਾਨ ਭਰਾਵਾਂ, ਭੈਣਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਇਕ ਵਡੀ ਗਿਣਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਸਨਾਤਨੀ ਹਿੰਦੂਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਬਹਾਰੇ ਇਕੋ ਹੀ ਵਰਤ ਨਿਰਜਲਾ ਇਕਾਦਸ਼ੀ (ਅਜਿਹਾ ਵਰਤ ਜਿਸ

ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਵੀ ਮਨ੍ਹਾਂ ਹੈ) ਦੇ ਦਿਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਿੰਦੂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਵਡੀ ਗਿਣਤੀ ਤੇਹ ਨਾਲ ਰੋਗੀ ਹੋ ਇਲਾਜ਼ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਿਹਤ ਵਾਲੇ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਗਰਭਵਤੀਆਂ, ਬੱਚੇ ਅਤੇ _ਢੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਕਦੇ ਨਾ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਤੇਹ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਾ ਰੋਕਣ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਰੋਗ ਵਿਚ ਠੰਡੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਗਰਮ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਠੰਢੀ ਥਾਂ ਤੇ ਘਟ ਪਾਣੀ ਪੀਤਾ ਜਾਏ, ਪਰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਪੀਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਪਾਣੀ ਪੀ ਕੇ ਨਿਕਲੋ, ਲੋ ਨਹੀਂ ਲਗੇਗੀ।

ਪਾਣੀ ਘਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਦੁਖੀ ਹਨ; ਉਹ ਹੈ ਕਬਜ਼। ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਬੁਰਾਈਆਂ ਕਬਜ਼ ਦਾ, ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਾਰਨ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਵੀ ਘਟ ਕਾਰਣ ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ਖਾਣਾ ਪਚ ਕੇ ਇਸ ਦਾ ਬਾਕੀ ਭਾਗ ਵਡੀ ਅੰਤੜੀ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਕਾਰਣ ਉਹ ਬਹੁਤ ਠੋਸ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਦੁਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਵੇਰੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਦੋ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਇਕ ਚੰਗਾ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪੀ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਇਸ ਬੁਰੇ ਰੋਗ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਫਸਦੇ।

ਪਾਣੀ ਦਾ ਮੋਟਾਪੇ ਅਤੇ ਪਤਲੇਪਨ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕ੍ਰੋੜਾਂ ਅਰਬਾਂ ਸੇਲਾਂ ਦਾ ਇਕੱਠ ਹੈ, ਉਹ ਸੇਲਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੁਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਛੋਲੇ ਜਾਂ ਚਾਵਲ ਫੁਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਛੋਲਿਆਂ ਤੇ ਚਾਵਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਲਵੋ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੰਗੜ ਕੇ ਪਿਚਕ ਜਾਣਗੇ। ਬਸ ਮੋਟਾਪਾ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਉਪਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ 'ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀਆਂ ਖਾਧ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਪਤਲੇਪਨ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਬਹੁਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਤਲੇਪਨ

ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤ੍ਰਾ ਸੇਲਾਂ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਾਣ ਦੇ ਲਈ (ਜਿਹਾ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਪ੍ਰਕਰਣ ਵਿਚ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਹੈ) ਲੂਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੁਟਾਪੇ ਵਿਚ 'ਗਿਜ਼ਨਿਆਂ ਮਿਨਿਆਂ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਾਣੀ' ਬਹੁਤ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਿਧ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਪ੍ਰਸਿਧ ਸਾਇੰਸਦਾਨ ਸ਼ਵੈਂਗਰ (Schwanger) ਨੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਉਹ ਭੋਜਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਤੇ। ਇਸ ਦਾ ਜੋ ਸਿੱਟਾ ਨਿਕਲਿਆ ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਸਦੇ ਹਨ—"ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਦਾ ਪਾਣੀ ਬੰਦ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸੇਲਾਂ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਰਿਸ ਰਿਸ ਕੇ ਇਸ ਕਮੀ ਨੂੰ ਪੂਰਿਆਂ ਕਰਨ ਲਗਾ। ਜਦੋਂ ਸੇਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਘਟ ਹੋ ਗਿਆ ਤਦੋਂ ਸੇਲਾਂ ਦੇ ਚਿਕਣੇ ਕਣ ਟੁਟ ਭਜ ਕੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਲਗੇ ਅਤੇ ਪਿਘਲ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਗੇ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਮੋਮ ਬੱਤੀ ਆਪਣੀ ਚਿਕਨਾਈ ਨੂੰ ਸਾੜ ਕੇ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।"

ਦਿਨ ਰਾਤ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਜਦ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਪਾਣੀ ਪੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਤਕਰੀਬਨ ਅਧੇ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਾਣੇ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਪੀਤਾ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਮਿਲ ਕੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪਚਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੇਲਾਂ ਵਿਚ ਰਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ ਮੋਟੇ ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਹੀ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਤਲੇ ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਚ ਦੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਲਾਂ ਹੋਰ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਰਹਨ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਲਦੀਆਂ ਫੁਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਗਰਮੀ (ਤਾਪ) ਏਨੀ ਮੋਟ

ਜਿਨੀ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ (੯੮।। ਡਿਗਰੀ), ਅਰਥਾਤ ਨਾ ਵਧੇਰੇ ਗਰਮ ਨਾ ਠੰਡੀ। ਦੁਧ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਕਦੇ ਕਦੇ ਬਰਫ ਪਾ ਕੇ ਬਹੁਤਾ ਠੰਡਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਦੰਦ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਬਹੁਤ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੀ ਅਗਨੀ ਨੂੰ ਵੀ ਠੰਡਿਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਗਰਮ ਸੁਕੀ ਚਾਹ ਦਿਮਾਗ਼ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਠੰਡ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿਚ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਗਰਮ ਦੁਧ ਪੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਉਹ ਵੀ ਸੜਦਾ ਬਲਦਾ ਨਹੀਂ। ਕੇਵਲ ਏਨਾਂ ਗਰਮ ਕਿ ਗਲ੍ਹ ਜਾਂ ਹਥ ਦੀ ਪਿਠ ਨਾਲ ਗਲਾਸ ਜਾਂ ਪਿਆਲੀ ਛੋਹਨ ਵਿਚ ਉਹ ਓਹਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਾਰ ਲਵੇ,ਸਰਦੀ ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਬਲਗ਼ਮੀ ਸੁਭਾ ਦੇ ਲਈ ਚਾਹ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਏਨੀਂ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿ ਜੀਭ ਅਤੇ ਬੁਲ ਸੜ ਜਾਣ, ਜਾਂ ਖੁਲਾ ਖੁਲਾ ਘੁਟ ਨਾ ਭਰਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਗਰਮੀ ਦੀ ਰੁਤ ਜਾਂ ਗਰਮੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਰੋਗ ਵਿਚ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦਿਆਂ ਉਹ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਘੜੇ ਦੇ ਪਾਣੀ ਬਰਾਬਰ ਠੰਡਾ ਹੋਵੇ। ਗਰਮੀ ਵਿਚ ਨਲਕੇ ਦਾ ਜਾਂ ਗਾਗਰ ਆਦਿ ਦਾ ਪਾਣੀ ਬਰਫ਼ ਨਾਲ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਏਨਾਂ ਕੁ ਠੰਡਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਿੰਨਾ ਠੰਡਾ ਘੜੇ ਦਾ ਪਾਣੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਵਧ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਬਰਫ਼, ਮਲਾਈ ਦੀ ਬਰਫ ਜਾਂ ਆਈਸ ਕਰੀਮ ਆਦਿ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਏਸੇ ਲਈ ਨਾ ਸੜਦੇ ਸੜਦੇ ਦੁਧ ਚਾਹ ਨਾਲ ਅਤੇ ਨਾ ਬਰਫ਼ਾਨੀ ਜਾਂ ਬਰਫ਼ ਵਿਚ ਰੀਫ਼ਰੀਜੀਰੇਟਰ ਵਿਚ ਲਗੇ ਪਾਣੀ, ਦੁਧ ਲਸੀ, ਲੈਮਨ ਸੋਡਾ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੇਵਲ ਜੀਭ ਦੇ ਚਸਕੇ ਖਾਤ੍ਰ, ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਦਾ ਦੁਸ਼ਮਣ ਬਣਨਾਂ, ਤਹਿਜ਼ੀਬ ਯਾਫ਼ਤਾ ਮਨੁਖਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੋਭਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ।

ਤੇਹ ਲਗਣ ਤੇ ਪਾਣੀ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰਨਾਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿਖਿਆ ਦਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ। ਗਰਮੀਆਂ

ਵਿਚ ਅਨੇਕ ਵਾਰ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣੇ ਪਾਣੀ ਪੀਤਾ, ਫੇਰ ਤੇਹ, ਹੁਣੇ ਪਾਣੀ ਪੀਤਾ ਫੇਰ ਤੇਹ: ਜਾਂ ਇਕ ਗਲਾਸ ਨਾਲ ਤੇਹ ਨਹੀਂ ਬੁਝਦੀ ਤਾਂ ਓਸੇ ਵੇਲੇ ਦੂਜਾ ਗਲਾਸ ਪੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ ਪਾਟਨ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜੇ ਹੋਰ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਤੇਹ ਬੁਝਾਉਣ ਦਾ ਠੀਕ ਅਤੇ ਸਰਲ ਅਥਵਾ ਸਿਹਤ ਵਰਧਕ ਉਪਾ ਕੀ ਹੈ, ਇਹ ਦਸਨਾਂ ਸਾਡਾ ਵੈਦ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ।

ਵੇਖੋ ! ਤੇਹ ਅਸਲ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਛੇ ਸਤ ਇੰਚ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਜੀਭ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗਲੇ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿਸੇ ਤਕ ਫੈਲੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਪਾਣੀ ਦਾ ਗਲਾਸ ਚਾਰ ਛੇ ਘੁੱਟਾਂ ਵਿਚ ਅਧੇ ਮਿੰਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪੇਟ ਵਿਚ ਉਲੱਦ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਉਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਤਰਾਤਵ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੀ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਬੜੀ ਤੇਜ ਵਰਖਾ ਹੋ ਕੇ ਪਾਣੀ ਜ਼ਿਮੀਂ ਦੇ ਉਪਰ ਤੋਂ ਵਹਿ ਜਾਇ, ਤਾਂ ਭੋਂ ਨੂੰ ਇਹ ਤਰਾਵਤ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੀ ਜੋ ਮਠੀ ਮਠੀ ਤੇ ਲੰਮੀ ਵਰਖਾ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ। ਸੋ ਤੇਹ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਤੇ ਨਿਕੇ ਨਿਕੇ ਘੁਟਾਂ ਨਾਲ ਥੋੜਾ ਥੋੜਾ ਕਰਕੇ ਬੜੇ ਮਜ਼ੇ ਨਾਲ ਪੰਜਾਂ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦਾ ਗਲਾਸ ਮੁਕਾਉਣਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਏਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੇਹ ਵਧੇਰੇ ਮਿਟਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪੇਟ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਫੇਰ ਵੀ ਤੇਹ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਸੁਕਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਘੁਟ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਰਖੀ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਪਿਛੋਂ ਓਹਨੂੰ ਸੰਘ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਲੰਘਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਚੁਲੀ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੇਹ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਬਰਫ਼ਾਨੀ ਪਾਣੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਬਰਫ਼ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਤਾਂ ਉਲਟਾ ਘੜੀ ਮੁੜੀ ਤੇਹ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਘੁਟ ਘੁਟ ਪੀਤਾ ਤਾਜਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਖੂਹ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਤੇਹ ਹਟਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਖ਼ੁਸ਼ਕੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੇਹ ਲਗਦੀ ਹੈ,

ਉਹ ਠੰਡੇ ਦੁਧ ਜਾਂ ਪਤਲੀ ਛਾਹ ਵਿਚ ਖੰਡ ਪਾ ਕੇ ਘੁਟ ਘੁਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚਮਚਾ ਚਮਚਾ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਗਲਾਸ ਪੀ ਜਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਕੰਮ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਨਹਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਤੇਹ ਮਠੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਚਾਹ ਦੀ ਪਿਆਲੀ ਨਾਲ ਵੀ ਤੇਹ ਮਠੀ ਕਰਦਿਆਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਅਜਿਹਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਥੋੜੀ ਹੀ ਹੈ।

੧੨.

ਭੋਜਨ ਤੇ ਮੋਟਾਪੇ ਅਤੇ ਲਿਸੇ-ਪਨ ਦਾ ਦਾਰੋ ਮਦਾਰ

ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਹੁਲਤਾ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋਈ, ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਘਾਟ ਲਿਸੇਪਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋਈ। ਅਸਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੋਟੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਫਾਕੇ ਰਖਦਿਆਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲਿਸਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਖਾਂਦਿਆਂ ਵੇਖਿਆ ਹੈ। ਐਪਰ ਦੋਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਨਤੀਜਾ ਕੁਝ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਿਆ। ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿਚ ਮੋਟਾਪਨ ਅਤੇ ਪਤਲਾ ਪਨ ਕੇਵਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਘਟ ਜਾਂ ਵਧ ਹੋਣ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ, ਜਿੰਨਾਂ ਕਿ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਖਾਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨੇਮ ਨਾਲ ਸੈਰ ਅਤੇ ਵਰਜ਼ਿਸ਼, ਸੋਗੀ ਕ੍ਰੋਧੀ ਜਾਂ ਬੇਫ਼ਿਕਰ ਰਹਿਣ, ਬ੍ਰਹਮਚਰਜ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਜਾਂ ਨਾਸ ਅਤਿਅੰਤ ਆਰਾਮ ਤਲਬੀ ਜਾਂ ਐਤੀਅੰਤ ਮਿਹਨਤ ਮੁਸ਼ਕਤ ਦੇ ਜੀਵਨ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ, ਜੋ ਮੁਟਾਪੇ ਅਤੇ ਪਤਲੇ ਪਨ ਤੇ ਆਪਣਾ ਅੱਡ ਅੱਡ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

"ਭੋਜਨ ਦੁਆਰਾ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਾਪਤੀ" ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਕੇਵਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਕੋਣ ਨਾਲ ਮੋਟਾਪੇ ਅਤੇ ਪਤਲੇ ਪਨ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਵਰਨਣ ਕਰਾਂਗੇ। ਬਾਕੀ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਵਰਨਣ ਕਰਾਂਗੇ। ਨਿਯਮਤ ਸੈਰ ਅਤੇ ਵਰਜ਼ਿਸ਼ ਮੋਟੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਅਤੇ ਪਤਲੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਮੋਟਿਆਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੋਟੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਵਰਜ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਤੇ ਪਤਲੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਹਲਕੀ ਵਰਜ਼ਿਸ਼ ਦੀ।

ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਜਵਾਨੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਨੇਮ ਨਾਲ ਵਰਜ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਜਦ ਪਿਛੋਂ ਵਰਜ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਛਡ ਦਿਤੀ ਤਾਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਮੋਟੇ ਹੋ ਗਏ।

ਕ੍ਰੋਧ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ 'ਵਿਅੱਕਤੀ' ਨੂੰ ਪਤਲਿਆਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਬੜਾ ਹੱਥ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ, ਕ੍ਰੋਧ, ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ, ਦੁਖੀ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਰੁਸ ਜਾਣਾ ਆਦਿ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਟਾਕਸੀਨ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਈ ਦੇ ਅੰਸ਼ ਮਨੁਖ ਦੇ ਮਾਸ 'ਚੋਂ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅੰਤ ਸਰੀਰ ਘੁਣ ਖਾਧਾ ਲਕੜ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਜਿਉਂ ਹੀ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਦੋ ਉਦਾਹਰਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਬੇਕਾਰੀ, ਘਰੇਲੂ ਝਗੜੇ ਅਤੇ ਮੁਕਦਮੇ ਵਿਚ ਫਸੇ ਹੋਏ ਲੋਕ ਦਿਨ ਬਦਿਨ ਘਟਦ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਵਾਨ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਪੇਕਿਆਂ ਦੇ ਵਿਛੜਨ ਦਾ ਦੁੱਖ, ਸਸ ਸਹੁਰੇ ਦੇ ਸੁਭਾ ਆਦਿ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਨਾ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ, ਪਤੀ ਦੇਵ ਦਾ ਸੁਭਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਵਰਤਾ ਕਰੇ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ੰਕਾ, ਇਹ ਸਭ ਮਿਲਕੇ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਲਿਸਿਆਂ ਮਾੜਿਆਂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਵਿਆਹੀਆਂ ਜਾ ਕੇ ਜਦੋਂ ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁਖ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਦਿਨ ਦੂਣੀ ਰਾਤ ਚੌਣੀ ਉੱਨਤੀ ਕਰਨ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਸ ਲਿਸਾ ਪਤਲਾ ਬਣਨ ਵਿਚ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਕ੍ਰੋਧ ਦਾ, ਅਤੇ ਮੋਟਾ ਬਨਣ ਵਿਚ ਮੌਜ ਬਹਾਰਾਂ ਅਤੇ ਬੇਫ਼ਿਕਰੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹਥ ਹੈ।

ਬੁਧੀਮਾਨ ਮਨਖ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਕੇ ਪਤਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫ਼ਾਰਸੀ ਵਿਚ ਕਹਾ ਹੈ 'ਕਿ 'ਆਂ ਰਾ ਕਿ ਅਕਲ ਬੇਸ਼, ਗ਼ਮੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਬੇਸ਼' ਅਰਾਥਤ ਜਿਸਦੀ ਬੁਧੀ ਅਧਿਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹਨੂੰ ਕਈ ਸੋਚਾਂ ਅਤੇ ਕਈ

ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਸਦੇ ਖਾਧੇ ਪੀਤੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਹਿਸਾ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਵਿਚ ਖ਼ਰਚ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਨਾ ਸਮਝ ਅਤੇ ਮੂਰਖ ਵਿਅੱਕਤੀ ਮੋਟੇ ਤਾਜ਼ੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੇ ਪੁਛਿਆ—"ਮੂਰਖ ਤੂੰ ਕਿਉਂ ਮੋਟਾ ਹੈਂ ?" ਉਤਰ ਦਿਤਾ, "ਨਾ ਮੈਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਖਾਏ, ਨਾ ਗ਼ਮ ਸਤਾਏ ਨ ਸ਼ਰਮ ਆਏ।" ਅਰਥਾਤ ਲੋਕ ਹਾਨ ਲਾਭ, ਚਿੰਤਾ, ਫ਼ਿਕਰ, ਆਦਰ, ਨਿਰਾਦਰ, ਉੱਚਾ ਨੀਵਾਂ ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਰਖਣ ਤਾਂ ਮੋਟੇ ਤਾਜੇ ਹੋ ਜਾਣ। ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਮੋਟੇ ਵਿਅੱਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਆ ਘੇਰੇ ਤਾਂ ਭਾਰ ਘਟਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤਾ ਸੁਖ ਰਹਿਣਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਭਾਰ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਜਿੰਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਖ਼ਰਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਆਰਾਮ ਤਲਬੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਬਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸੇਲਾ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਕੰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅੱਕਤੀ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਜੋ ਕੁਝ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਓਸ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਕਤੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਰਚ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ; ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਸਿਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦਾ ਮਾਸ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੋਵੇਂ ਗ਼ਲ ਗਲ ਕੇ ਏਸ ਘਾਟੇ ਨੂੰ ਪੂਰਿਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਲਿਸਾ ਅਤੇ ਹਲਕਾ ਹੋਣ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਭੁਖਿਆਂ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਵੀ ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਿਸਾਪਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪਾਚਕ ਅਗਨੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖਾ ਕੇ, ਕੰਮ ਚਲਾਉਣ ਤੇ ਮਜਬੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਸਿਟਾ ਇਹ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁਖ ਲਿਸਾ ਮਾੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਪਾਣੀ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਥੋੜਾ ਹੈ (ਵੇਖੋ ਪਿਛਲਾ ਪ੍ਰਕਰਣ)।

ਬ੍ਰਹਮਚਰਜ ਦਾ ਪਾਲਨ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਿਅੱਕਤੀ ਲਿਸੇ

ਮਾੜੇ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ ਰਾਹੀਂ ਆਯੁਰਵੇਦ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਹੈ – ਸਰਕੰਡਿਆਂ ਦੇ ਇਕ ਢੇਰ ਨੂੰ ਅਗ ਲਾ ਕੇ ਉਸ ਵਿਚ ਲੋਹੇ ਦੇ ਗੋਲੇ ਨੂੰ ਰਖ ਦਿਓ; ਸੜਕੇ ਉਹ ਵੀ ਅਗ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਹੁਣ ਏਸ ਅਗ ਦੇ ਗੋਲੇ ਨੂੰ ਸਰਕੰਡਿਆਂ ਦੇ ਦੂਜੇ ਢੇਰ ਉਪਰ ਰਖ ਦਿਓ, ਹੁਣ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾੜ ਸੁਟੇਗਾ। ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਹੂ, ਮਾਸ, ਚਰਬੀ ਨੇ ਆਪਣਾ ਸਤ 'ਮਨੀ' ਬਣਾਈ ਹੁਣ ਲਹੂ ਮਾਸ ਜਦ ਵਧਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮਨੀ ਵੀ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਲਹੂ ਮਾਸ ਚਰਬੀ ਘਟਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮਨੀ ਵੀ ਘਟਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਏਸ ਦੇ ਉਲਟ ਕੰਮ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰੋ। ਜਦ ਮਨੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ ਲਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਏਸ ਵਿਚ ਕਮੀ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆਉਣ ਲਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਚਰਬੀ, ਮਾਸ ਅਤੇ ਲਹੂ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਹੋਰ ਕਾਰਣਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰਨ ਪਿਛੋਂ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੀ ਜੋ ਮੋਟਾਪਾ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਹੁਣ ਉਸਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਨਾਲ ਮੋਟਾਪਾ ਆ ਜਾਏ, ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਮੋਟਾਪੇ ਵਿਚ ਜੋ ਚਰਬੀ ਮਨੁਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਓਹ ਅਸਮਾਨੋਂ ਨਹੀਂ ਆ ਪੈਂਦੀ, ਸਗੋਂ ਓਸ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੀ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਮਨੁਖ ਖਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਸਭ ਦਾ ਭੋਜਨ ਤਾਂ ਵਿਅਰਥ ਚਰਬੀ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ, ਇਹ ਵਿਸ਼ੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕਿਸਮ, ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤ੍ਰੀਕਾ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਪ੍ਰਕਰਣ ਵਿਚ ਦਸੇ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦੇ ਤ੍ਰੀਕੇ ਉਪਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਨਿਰਭਰ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ—ਅਨਾਜ, ਦਾਲਾਂ, ਦੁਧ, ਦਹੀਂ, ਘਿਓ ਖੰਡ, ਸ਼ਹਿਦ, ਸੁਕੇ ਮੇਵੇ, ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀ,

ਚਾਹ ਅਤੇ ਪਾਣੀ – ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੇ ਹੀ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪੇ ਨੂੰ ਵੀ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਓਹ ਹੈ ਸਾਗ ਸਬਜ਼ੀ। ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਬਦਲਕੇ ਸਾਗ ਸਾਗ ਸਬਜ਼ੀ ਤੋਂ ਹੀ ਭੁਖ ਮਿਟਾਉਣ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਕਮੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਅਮੀਰ ਤਾਜਾ ਫਲ ਵੀ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਫ਼ (ਬਲਗ਼ਮੀ) ਸੁਭਾ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਹਲਕੀ ਚਾਹ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਿਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਊ ਦਾ ਦੁਧ ਵੀ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗ਼ਰੀਬ ਚਿਕਨਾਈ ਕਢਿਆ ਦੁਧ, ਚਾਹ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਮੋਟੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਾਜ ਵਧੇਰੇ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਓਹ ਅਨਾਜ ਵਿਚੋਂ ਜੌਂ ਜਾਂ ਚਾਵਲ ਥੋੜੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ, ਜਾਂ ਕਦੇ ਕਦੇ ਕਣਕ ਦੀ ਇਕ ਹਲਕੀ ਜਹੀ ਰੋਟੀ ਖਾ ਲਿਆ ਕਰਨ। ਦੁਧ ਅਤੇ ਕਣਕ ਦਾ ਦਲੀਆ ਥੋੜੀ ਥੋੜੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਚੰਗੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਪੇਟ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਭਰਨਾ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੈ। ਥੋੜੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਗੁੜ, ਖੰਡ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ, ਐਪਰ ਸ਼ਹਿਦ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਹੈ। ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ਹਿਦ ਦੇ ਇਕ ਦੋ ਵਡੇ ਚਮਚੇ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਰੁਤ ਵਿਚ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਇਸਦਾ ਸ਼ਰਬਤ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਗਲਾਸ ਵਿਚ ਦੋ ਚਮਚੇ ਸ਼ਹਿਦ ਪਾ ਕੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਹੀ ਪੀਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਥੋੜਾ। ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦੀ ਇਛਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਥੋੜਾ ਹੀ ਪੀਓ। ਕੇਵਲ ਸਾਗ, ਫਲ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਹਨ। ਨਾਲ ਨਾਲ ਕੁਦਨ ਦੀ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਜੋ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਮੁੜ੍ਹਕਾ ਆ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ ਪਿਘਲਦੀ ਹੈ।

ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਿਚ ਫਸੇ ਹੋਏ ਰੋਗੀਆਂ ਭਰਾਵਾਂ ਲਈ ਮਾਸ ਅਤੇ

ਚਰਬੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ – ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨਾਜ, ਸੋਯਾਬੀਨ (ਚੀਨੀਦਾਲ) ਦਾਲਾਂ, ਘਿਓ, ਮਖਣ, ਪਨੀਰ, ਕ੍ਰੀਮ ਜਲੇਬੀ ਅਤੇ ਸੁਕੇ ਫਲ (ਮੇਵੇ) ਵਧੇਰੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ । ਗਰੀਬਾਂ ਲਈ ਹਜ਼ਾਮਾ ਠੀਕ ਹੋਣਾ, ਦਾਲ ਰੋਟੀ, ਛਾਹ, ਸਾਗ, ਤੇਲ, ਸ਼ਕਰ, ਬੇਫਿਕਰੀ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹਲਕਾ ਕੰਮ ਨਿਆਮਤ ਹੈ । ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਆਚਾਰ ਅਤੇ ਖਟਿਆਈਆਂ ਖਾਣੀਆਂ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇਹ ਹੈ ।

ਥੋੜਾ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਭਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਧਨੀ ਵਿਅਕਤਾਆ ਨ ਜਦ ਸਿਹਤ ਸਿਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਿਆ ਕਿ ਸਰੀਰ ਮੋਟਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਈ ਦਾ ਬੜਾ ਹਥ ਹੈ ਤਾਂ ਓਹਨਾਂ ਨੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ (ਮਾਸ, ਆਂਡਾ; ਘਿਓ, ਮਖਣ, ਕ੍ਰੀਮ, ਪਨੀਰ, ਸੁਕੇ ਮੇਵੇ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ੋਰ ਸ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਤੀ । ਪਰੰਤੂ ੩੦–੪੦ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਪਿਛੋਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਸਿਧ ਹੋਇਆ । ਘਿਓ ਮਖਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਏਸ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੋਰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨਦਿਹ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ । ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਸਿਹਤ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਓਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਬੁਢਾਪੇ ਦੇ ਲਛਣ ਜਲਦੀ ਆਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਏ, ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਬੰਧ Nervous System ਨਰਵਿਸ ਸਿਸਟਮ ਵਿਗੜਨ ਲਗ ਗਿਆ । ਗਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਥਾਂ ਓਹੋ ਹੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਮਕਾਨ ਵਿਚ ਇਟ ਪੱਥਰ ਦੀ । ਜਦ ਇਕ ਵਾਰ ਮਕਾਨ ਬਣ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਇਟ ਪਥਰ ਦੀ ਓਨੀਂ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ । ਉਸ ਉਮਰ ਵਿਚ ਜੇਕਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੋਵੇ ਵੀ, ਤਾਂ ਵੀ ਇਹ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਰੂਪੀ ਮਸਾਲੇ ਦੀ ਬਹੁਤ ਥੋੜੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈਂ, ਜੋ ਕਿ ਥੋੜੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਅਨਾਜ, ਦਾਲ, ਦੁਧ, ਦਹੀਂ, ਲਸੀ ਦੇ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਹੀ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਜਦ ਮੋਟਾ ਤਾਜ਼ਾ

ਬਨਣ ਦੇ ਸ਼ੌਕੀਨ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਬਹੁਤੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਬਹੁਤ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵਿਅਰਥ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਕੇ ਉਸਦੀ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਰਾਥ (Acid Ash and Purins) ਬਣ ਕੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਸਿਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ, ਮਧੂਮੇਹ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ (Blood Pressure) ਦੀ ਨੀਂਹ ਪੈਂਦੀ ਹੈ – 'ਚੌਬੇ ਜੀ ਗਏ ਸਨ ਛੱਬੇ ਬਨਣ, ਉਲਟਾ ਦੂਬੇ ਬਣ ਕੇ ਆਏ' । ਘਿਓ ਮਖਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਵੀ ਹਾਜ਼ਮੇ ਤੇ ਬੜਾ ਭਾਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚਰਬੀ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਰਹੀ ਸਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਮਨੁਖ ਗਵਾ ਬੈਠਦਾ ਹੈ । ਸਾਰ ਇਹ ਕਿ ਪੈਂਤੀ ਚਾਲੀ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਪਿਛੋਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਈ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਮਨੁਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੋਟਾ ਤਾਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਰੋਗੀ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਹਾਂ ! ਜਵਾਨ ਤੇ ਮਿਹਨਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ –ਮਾਤ੍ਰਾ ਤੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਨਿਰਭਰ ਹੈ । ਹਰੇਕ ਉਮਰ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਏਨੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਕਿ ਹਾਜ਼ਮੇ ਤੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਭਾਰ ਨਾ ਪਵੇ, ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਪੰਜ ਛੇ ਘੰਟਿਆ ਪਿਛੋਂ ਭੁਖ ਲਗ ਜਾਏ । ਮੋਟੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਕੇਵਲ ਦੋ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਉਸ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਨਿਰਾ ਪਾਣੀ, ਸ਼ਹਿਦ ਦਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਹਲਕੀ ਚਾਹ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਾ ਹੋਵੇ । ਲਿਸੇ ਮਾੜੇ ਆਦਮੀ ਦੋ ਵੇਲੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਦੁਧ, ਜਾਂ ਦਹੀਂ ਦੀ ਲਸੀ, ਮਖਣ ਟੋਸਟ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਲੋੜੇ ਵੇਲੇ ਵੇਰ ਦੁਧ ਜਾਂ ਰੋਟੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮਲਾਈ, ਮਠਿਆਈ ਆਦਿ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਏਸ ਖਾਧੇ ਪੀਤੇ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਲਈ ਤੇਜ਼ ਚਾਲ ਨਾਲ ਸੈਰ ਅਤੇ ਵਰਜ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ।

ਬੁਢਾਪੇ ਵਿਚ ਪਤਲਾਪਨ ਦੁਖ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਜੇਕਰ ਬਾਕੀ ਅੰਗ ਅਤੇ ਹਾਜ਼ਮਾ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਠੀਕ ਨਿਭਾ ਰਹੇ ਹੋਣ । ਜਵਾਨੀ ਵਿਚ ਪਤਲਾਪਨ ਰੱਬੀ ਨਿਹਮਤ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪਾ ਇਕ ਸਰਾਪ ਦੇ ਬਰਾਬਰ । ਚਰਬੀ ਦਾ ਹਰੇਕ ਫਾਲਤ ਪੌਂਡ ਦਿਲ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਚਰਬੀ ਜਿੰਨੀ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਵਧੀ ਹੋਈ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗੋਚਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਓਨੀਂ ਹੀ ਅੰਦਰ ਵਲ ਵੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੁਰਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਦਾ ਏਹੋ ਹੀ ਤਾਤਪਰਜ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੋਟਾਪਾ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨਦਿਹ ਹੋਣ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਦਿਲ, ਫੇਫੜੇ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ । ਬੁਢਾਪੇ ਵਿਚ ਪਤਲੇਪਨ ਦੇ ਵਿਰੁਧ ਕੋਈ ਜਤਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜੇਕਰ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੇ ਲਿਸੇਪਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਨਹੀਂ । ਮੋਟਿਆਂ ਹੋਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹਾਜ਼ਮਾ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫ਼ਾਇਦੇ ਦੀ ਥਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਮੋਟਾਪੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿਚ ਜੋ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਓਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ੫–੬ ਮੀਲ ਹਲਕੀ ਸੈਰ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਅਤੇ ਥੋੜੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਉਪ੍ਰੋਕਤ ਸਾਗ, ਦੁਧ, ਦਲੀਆ, ਦੁਧ ਦਹੀਂ ਆਦਿ ਭੋਜਨ ਕੀਤਾ ਜਾਏ । ਡਾਕਟਰ ਮੈਕਫਰਸਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ After middle age the cause of over-weight is over-eat and under exercise. ਅਰਥਾਤ ਢਲਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਮੋਟਾਪਾ ਆ ਜਾਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿਚ ਲੋਕੀ ਖਾ ਤਾਂ ਬ_ਤਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਮਿਹਨਤ (ਵਰਜ਼ਸ਼) ਕਰਦੇ ਨਹੀਂ । ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਏਸ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਜਿੰਨਾ ਭੋਜਨ ਜਵਾਨ ਉਮਰ ਵਿਚ ਪਚ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬੁਢਾਪੇ ਵਿਚ ਓਨੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਦੇਖਣੇ ਨਿਰੀ ਭੁਲ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਬੁਢੀ ਮਸ਼ੀਨ ਨਵੀਂ ਮਸ਼ੀਨ

ਵਾਂਗ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਪਚਾ ਸਕਦੀ।

ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਘਟ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸੈਲਾਂ ਦੀ ਏਨੀ ਟੁਟ ਭਜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਥੋੜਾ ਭੋਜਨ ਹੀ ਹਰੇਕ ਉਮਰ ਵਿਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਬੁਢਾਪੇ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਘਟ ਕਰ ਦੇਣ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਉਠਾਂਦਿਆਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ, ਬਹੁਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਡਕਾਰਦਿਆਂ ਪਦਦਿਆ ਅਤੇ ਦਸਤਾਂ ਦਿਆਂ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਵੇਖਿਆ ਹੈ। ਏਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰਖਿਆ ਆਪ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ--ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹਰੇਕ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਜੋ ਉਚਿਤ ਵਿਧੀ ਹੈ; ਓਹ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਨਾਜ ਗੁਨ੍ਹ ਕੇ ਪਕਾਏ ਜਾਣ ਅਤੇ ਅਖੀਰ ਤੇ ਮਾਮੂਲੀ ਚੋਪੜੇ ਜਾਣ। ਬਾਕੀ ਸਭ ਦਾਲ, ਚੌਲ, ਸਾਗ, ਸਬਜ਼ੀ ਆਦਿ ਉਬਾਲ ਕੇ ਹੀ ਖਾਧੇ ਜਾਣ। ਓਹਨਾਂ ਵਿਚ ਘਿਓ ਮਾਮੂਲੀ ਅਤੇ ਰਿਝ ਜਾਨ ਪਿਛੋਂ ਪਾਇਆ ਜਾਏ। ਆਲੂਆਂ ਅਤੇ ਬਗੈਰ ਪਤਿਆਂ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀਆ ਨੂੰ ਭੁੰਨ ਕੇ ਖਾਣਾਂ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵੀ ਚੰਗੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਤਾਂ ਇਹ ਤ੍ਰੀਕਾ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਯੂਰਪ ਵਿਚ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਸਾਲਿਆਂ ਤੇ ਘਿਓ ਵਿਚ ਭੁੰਨ ਭੁੰਨ ਕੇ ਅਤੇ ਭਾਰਿਆ ਕਰਕੇ ਖਾਣ ਦਾ ਰਿਵਾਜ ਨਹੀਂ। ਓਥੇ ਉਬਲੀ ਹੋਈ ਚੀਜ਼ ਹੀ ਆਮ ਖਾਧੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਓਥੇ ਕੜਾਹ, ਜ਼ਰਦਾ, ਪੁਲਾ, ਰੋਗ਼ਨਜੋਸ਼, ਚੂਰੀ, ਪੂੜੀ, ਪਰਾਉਂਠੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਓਥੇ ਘਿਓ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਸਿਹਤ, ਨਾ ਸ੍ਵਾਦ ਅਤੇ ਨਾ ਅਮੀਰੀ ਦੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਓਹ ਲੋਕ ਵਧ ਤੋਂ ਵ੍ਧ ਕੱਚਾ ਮਖਣ, ਡਬਲ ਰੋਟੀ ਤੇ ਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਤਰੀ ਵਖਰੀ ਖਾਣਗੇ, ਚਾਵ੍ਲ ਜਾਂ

ਰੋਟੀ ਵਖ ਵਖ ਖਾਣਗੇ, ਜਾਂ ਸੁਕਾ ਸਾਗ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ । ਓਹ ਲੋਕ ਸੁਆਦ ਦੀ ਬਜਾਏ ਲਾਭ ਵਧੇਰੇ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਸਵਾਦੀ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਸ਼ੋਕੀਨ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀ ਤਾਂ ਓਹਨਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕਲ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੇਕ, ਪੇਸਟਰੀ, ਬਿਸਕੁਟ, ਚਾਕਲੇਟ ਇਹ ਚਾਰ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਵਾਦੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਓਹਨਾਂ ਦਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦਾ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਓਹਨਾਂ ਦਾ ਢਿਡ ਭਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦੋਹਾਂ ਸਮਿਆਂ ਦੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਤਾਂ ਡਬਲ ਰੋਟੀ, ਉਬਾਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਾਗ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਚਾਵਲ, ਆਲੂ ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਸੂਪ (ਸ਼ੋਰਬੇ) ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਿਓ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਿੰਨ੍ਹਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਓਹਨਾਂ ਦੇ ਉਬਾਲਨ ਦੇ ਤ੍ਰੀਕੇ ਵਿਚ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਰਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਵਾਦ ਦਾ ਘਟ। ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਣ ਖਾਣ ਨਾਲ ਦੇਖੋ ਤਾਂ ਸਹੀ; ਓਹ ਕਿੰਨੇ ਰਿਸ਼ਟ ਪੁਸ਼ਟ ਹਨ। ਓਹਨਾਂ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਗਿਣਤੀ ਨਾ ਮੋਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਨਾ ਪਤਲੀ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਉਬਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮੋਟਾਪੇ ਵਿਚ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹਰਕ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਬਿਲਕੁਲ ਉਬਾਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਾਗ ਸਬਜੀਆਂ, ਆਲੂ ਆਦਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੇ ਨਾ ਲਗਣ, ਤਾਂ ਚਲੋ ਇੰਨਾ ਹੀ ਕਰੋ ਕਿ ਬਿਲਕੁਲ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਘਿਓ ਪਾ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰਿੰਨ੍ਹੋ।

ਖਰਚ ਦੇ ਖਿਆਲ ਨਾਲ ਵੀ ਏਹ ਦੋਵੇਂ ਉਤਮ ਹਨ, ਅਤੇ ਫੇਰ ਏਸੇ ਸਿਟੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚਨਾਂ ਹੋਇਆ ਕਿ ਸਾਦੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੱਕਾ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਸਾਦਾ ਤੇ ਸਸਤਾ ਭੋਜਨ ਹੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਅਤੀ ਉਤਮ ਹੈ। "Simplest and Cheapest food is the best food." ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਉਦਾਹਰਨ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਹਨ । ਗਾਜਰ ਕੱਚੀ, ਗਾਜਰ ਉਬਾਲੀ ਹੋਈ, ਗਾਜਰ ਥੋੜੇ ਘਿਓ ਵਿਚ ਭੁੰਨੀ ਹੋਈ, ਗਾਜਰ ਦਾ ਥੋੜਾ ਦੁਧ ਘਿਓ ਪਾ ਕੇ ਬਣਾਇਆ ਹਲਵਾ, ਗਾਜਰ ਦਾ ਬਹੁਤ ਦੁਧ

ਘਿਓ ਪਿਆ ਹਲਵਾ, ਗਾਜਰ ਦਾ ਬਹੁਤ ਘਿਓ, ਖੋਇਆ, ਬਾਦਾਮ, ਪਿਸਤਾ, ਆਦਿ ਪਿਆ ਹਲਵਾ – ਇਹ ਸਭ ਉਪਰ ਥਲੀ ਮਹਿੰਗੇ, ਭਾਰੇ ਤੇ ਗੁਣਾਂ ਵਿਚ ਘਟ ਹੁੰਦੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਭੋਜਨ ਹਨ । ਏਹੋ ਫਰਕ ਅਨਾਜ, ਸਾਗ ਸਬਜ਼ੀ, ਦਾਲ, ਵੇਸਨ ਤੇ ਆਲੂ ਆਦਿ ਸਭ ਦੇ ਪਕਾਉਣ ਵਿਚ ਮਿਲੇਗਾ । ਗਰੀਬਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ । ਨਿਸ਼ਚੇ ਹੀ ਇਕ ਘਰ ਵਾਲੀ ਸਾਧਾਰਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਕਾ ਕੇ ਅਤੇ ਘਟ ਘਿਓ ਖਰਚ ਕੇ ਵਧੇਰੇ ਸਵਾਦੀ ਭੋਜਨ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਨਿਕੰਮੀ ਘਰ ਵਾਲੀ ਕੀਮਤੀ ਮਸਾਲਾ ਘਿਓ ਆਦਿ ਪਾਕੇ ਵੀ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਵਾਦ ਮਾਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਮੋਟੇ ਅਤੇ ਪਤਲੇ ਮਨੁਖ ਦੋਵੇਂ ਸੁਘੜ ਘਰਵਾਲੀਆਂ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਮੁਥਾਜ ਹਨ, ਜੋ ਉਪ੍ਰੋਕਤ ਹਦੈਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮੋਟੇ ਨੂੰ ਪਤਲਿਆਂ ਤੇ ਪਤਲੇ ਨੂੰ ਮੋਟਿਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਰਖਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹਾਂ ! ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਕਮਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋਟਾ ਤਾਜ਼ਾ ਵੇਖਣ ਦੀ ਚਾਹ ਨਾਲ ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਖਵਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ੧੯੫੪–੫੫ ਵਿਚ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ੨੭੬੦੦ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਦਸਦਾ ਹਾਂ । ਪਤਲੇ ਪਰੰਤੂ ਸਿਹਤਵੰਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੀ, ਪੜ੍ਹਾਈ, ਖੇਡ, ਫ਼ੌਜੀ ਸਪਿਰਟ, ਹਠ (ਮਨ ਦੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ) ਦੂਰਦਰਸ਼ਤਾ ਆਦਿ ਗੁਣਾਂ ਵਿਚ ਵਧ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਨਾ ਕਿ ਮੋਟੇ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਇਕ ਕਹਾਵਤ ਵੀ ਹੈ–"A lean horse for race" ਅਰਥਾਤ ਘੋੜ ਦੌੜ ਵਿਚ ਪਤਲੇ ਘੋੜੇ ਹੀ ਜਿਤਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਏਸ ਸਿਖ ਮਤ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਣ ਨਾਲ ਬੁੱਢਾ, ਬੱਚਾ, ਇਸਤ੍ਰੀ, ਪੁਰਸ਼ ਸਭ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣਗੇ, ਪਰੰਤੂ ਮੋਟੇ ਅਤੇ ਪਤਲੇ ਪਾਠਕ ਤਾਂ ਏਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਖਾਸ ਲਾਭ ਲੈਣਗੇ।

ਡਾਕਟਰ ਫਰੈਡ੍ਰਿਕ ਸਟੇਅਰ—"(੧) ਜੋ ੨੦ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਮੋਟੇ ਹੋਣ, ਓਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ੯੦ ਪ੍ਰਤੀ ਸੈਂਕੜਾ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। (੨) ਭਾਰ ਵਧੇਰੇ ਹੋਣਾ ਏਨਾ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਜਿਨਾਂ ਭਾਰ ਦਾ ਵਧਾਇਆ ਜਾਣਾ। (੩) ਚਰਬੀ, ਦਿਲ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਦੀਆਂ ਲਹੂ ਵਹਿੰਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਰਾਹ ਤੰਗ ਕਰਕੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। (੪) ਪਤਲਿਆਂ ਹੋਣ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਆਪਣੀ ਭੁਖ ਘਟਾਉਣ, ਥੋੜੀ ਜਹੀ ਮਿਠੀ ਚੀਜ਼ ਖਾਣ ਨਾਲ ਭੁਖ ਮਰਦੀ ਹੈ। (੫) ਮੋਟਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸਦਾ ਲਈ ਛਡ ਦੇਣ ਵਿਚ ਏਨਾ ਗੁਣ ਨਹੀਂ, ਜਿਨਾਂ ਓਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਘਟ (ਆਮ ਤੋਂ ੧/੪) ਕਰ ਦੇਣ ਵਿਚ ਹੈ। (੬) ਦਾਲਾਂ, ਅਨਾਜਾਂ, ਮੱਖਣ ਆਦਿ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ (ਮਿਠਾ ਪਿਆ) ਦੁਧ ਪੀ ਲੈਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਚਿਰ ਤਕ ਭੁਖ ਨਹੀਂ ਸਤਾਉਂਦੀ। (੭) ਜੀਵਨ ਭਰ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਕਰੋ।"

੧੩.

ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਵਸਤਾਂ ਵਿਰੁਧ ਧਰਮ ਦੀ ਵਾੜ

ਅਜ ਕਲ ਦਾ ਧਰਮ ਕੀ ਹੈ ? ਘਰ ਦੇ ਵਡੇਰਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਨਾਂ, ਇਸ ਤੋਂ ਵਧ ਕੁਝ ਨਹੀਂ। ਇਕ ਹਿੰਦੂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਹਿੰਦੂ ਘਰਾਣੇ ਵਿਚ ਜੰਮਿਆ; ਏਸ ਲਈ ਹਿੰਦੂਆਂ ਦੇ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੁਸਲਮਾਨ ਇਸ ਲਈ ਮੁਸਲਮਾਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਦੇ ਘਰ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਇਸਲਾਮੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖੁਦਾ ਦੀ ਬੰਦਗੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੋਹਾਂ ਵੰਸਾਂ ਅਤੇ ਕੁਨਬਿਆਂ ਦੇ ਰਵਾਜਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਬਹੁਤ ਫ਼ਰਕ ਹੈ। ਸਨਾਤਨੀ ਹਿੰਦੂਆਂ ਦੇ ਇਕ ਘਰ ਵਿਚ ਠਾਕੁਰ ਜੀ ਦੀ ਪੂਜਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਵਿਚ ਨਹੀਂ, ਐਪਰ ਹਨ ਦੋਵੇਂ ਸਨਾਤਨੀ। ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਦੇ ਇਕ ਘਰ ਵਿਚ ਪੰਜ ਵੇਲੇ ਨਮਾਜ਼ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਦੂਸਰੇ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਹੈਣ ਇਹ ਵੀ ਦੋਵੇਂ ਮੁਸਲਮਾਨ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਛਾਨ ਬੀਨ ਕਰਨ ਦਾ ਅਵਸਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ। ਏਸ ਲਈ ਵਿਹਾਰਕ ਜੀਵਨ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੇਖਾਂ ਵਿਚ ਵਿਹਾਰਕ ਧਰਮ ਦਾ ਹੀ ਵਰਨਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਹੈ – ਬੰਸ ਪਰੰਪਰਾ ਦਾ ਧਰਮ।

(੧) ਸਿੰਧ ਨਦੀ ਦੇ ਨਿਕਟਵਰਤੀ ਸਨਾਤਨੀ ਹਿੰਦੂਆਂ ਵਿਚ ਮਸਰਾਂ ਦੀ ਦਾਲ ਦਾ ਖਾਣਾ ਗਊ ਮਾਸ ਦੇ ਖਾਣ ਨਾਲੋਂ ਘਟ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਮੈਂ ਦਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮਰ ਰਹੀ ਇਕ ਬੀਮਾਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਮਸਰਾਂ ਦੀ ਦਾਲ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਚਾਵਲ ਖਾਣ ਨੂੰ ਕਿਹਾ।

ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੇ ਮਸਰਾਂ ਦੀ ਦਾਲ ਖਾਣ ਨਾਲੋਂ ਮਰ ਜਾਣਾ ਚੰਗਾ ਸਮੱਝਿਆ ਅਤੇ ਮਸਰਾਂ ਦੀ ਦਾਲ ਨਾ ਖਾਧੀ। ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਪਿਛੋਂ ਉਹ ਕੁਕੜ ਦੀ ਤਰੀ ਅਤੇ ਚਾਵਲ ਖਾਣ ਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋ ਗਈ, ਪਰ ਮਸਰਾਂ ਦੀ ਦਾਲ ਨਾ ਖਾਧੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਧਰਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮਸਰਾਂ ਦੀ ਦਾਲ ਗਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ। ਉਸ ਦਿਨ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਮੈਂ ਸੈਂਕਣੇ ਬ੍ਰਾਹਮਣਾਂ ਨੂੰ ਚੈਲੰਜ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਹ ਮਸਰਾਂ ਦੀ ਦਾਲ ਵਿਰੁਧ ਕਿਸੇ ਧਰਮ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਮੈਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਕੁਝ ਨਾ ਮਿਲਿਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਵੀ ਰਿਵਾਜ ਵਾਲੀ ਹੀ ਗਲ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਸਿਧ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਨੇ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਕਾਰਨ ਵਸ ਗੱਪ ਮਾਰ ਦਿਤੀ ਕਿ ਮਸਰਾਂ ਦੀ ਦਾਲ ਗਾਂ ਦੇ ਮਾਸ ਤੁਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਦੋਂ ਤੋਂ ਰੱਬੀ ਨਿਯਮ ਬਣ ਗਿਆ ਹਾਲਾਂਕਿ ਆਯੁਰਵੇਦ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਵਿਚ ਮਸਰਾਂ ਦੀ ਦਾਲ ਨੂੰ ਸਭ ਦਾਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

(੨) ਯੂ. ਪੀ. ਦੇ ਕੁਝ ਜ਼ਿਲਿਆਂ ਦੇ ਹਿੰਦੂ ਮੂਲੀ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਸੀਤਾ ਮਹਾਰਾਣੀ ਜੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰਖਣ ਵਾਲੀ ਇਕ ਕਥਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੁਰਾਣਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਸਭ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੂਲੀ ਕਿੰਨੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਵਸਤੂ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸਾਂ ਵੀ 'ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਸਿਹਤ' ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਥਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਦੀ ਉਪਮਾਂ ਕੀਤੀ ਹੈ।

(੩) ਸ਼ਹਿਦ ਖਾਣ ਦੇ ਬਰਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਜੈਨੀ, ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਯੁਕਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ; ਅਤੇ ਜਿਸ ਨਿਰਦਈਪੁਣੇ ਨਾਲ ਸ਼ਹਿਦ ਚੋਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਢੰਗ ਖ਼ੁਦ ਸ਼ਹਿਦ ਦੇ ਬਰਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਇਕ ਦਲੀਲ ਹੈ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਹਰ ਥਾਂ ਬਰੇ ਤ੍ਰੀਕਿਆ ਨਾਲ ਸ਼ਹਿਦ ਨਹੀਂ ਚੋਇਆ ਜਾਂਦਾ। ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਜਿੰਨਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸਦਾ ਪੌਣਾ ਹਿੱਸਾ ਬੜੇ ਚੰਗੇ ਤ੍ਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੱਖੀਆਂ ਦੇ ਨਿਵਾਸ ਲਈ ਹਵਾਦਾਰ ਲਕੜੀ ਦੇ ਸੰਦੂਕ ਜਿਹੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਫੁਲਾਂ ਦੀ ਰੁਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਮੱਖੀਆਂ ਦੇ ਪੇਟ ਭਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ

ਗੁੜ ਖੰਡ ਆਦਿ ਖਾਧ ਵਸਤਾਂ ਦਿਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੱਖੀਆਂ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪੰਛੀਆਂ, ਭੂੰਡਾਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੰਬਲਾਂ ਆਦਿ ਰਾਹੀਂ ਗਰਮ ਰਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਹਿਦ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਚਿਆਂ ਤੇ ਆਂਡਿਆਂ, ਇਕ ਇਕ ਦੀ ਰਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਦ ਬਾਕੀ ਛਡ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਿਮਾਲੀਆ ਦੀਆਂ ਉਤਮ ਫੁਲਦਾਰ ਵਾਦੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਗੁਲਜ਼ਾਰ ਕੁਲੂ ਵੀ ਹੈ। ਕੁਲੂ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਸਤ ਮੀਲ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ 'ਟਾਇਸਨ' ਦੇ ਬਾਗ਼ ਵਿਚ ਉਥੇ ਵਲਾਇਤੀ ਢੰਗ ਤੇ ਇਕ 'ਮਲਿਕ ਬੀ ਫਾਰਮ' (Bee Farm) ਅਰਥਾਤ ਸ਼ਹਿਦ ਦੀਆਂ ਪਾਲਤੂ ਮਖੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ਹਿਦ ਦਾ ਜ਼ਖ਼ੀਰਾ ਹੈ, ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਤਕ ਕਰੋੜਾਂ ਮੱਖੀਆਂ ਸ਼ਹਿਦ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਲਗੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਥੇ ਬੀ ਫ਼ਾਰਮ ਦੇ ਮਾਲਕ ਸ੍ਰੀ ਐਨ. ਪੀ. ਮਲਿਕ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਫੁਲਦਾਰ ਖੇਤੀ ਬੀਜਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਨ-ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਫੁਲਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ਹਿਦ ਦਾ ਸੁਆਦ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸੁਕੀ ਰੁਤ ਵਿਚ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਦਾ ਸ਼ਹਿਦ ਮੱਖੀਆਂ ਨੂੰ ਖੁਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਕ ਵੀ ਮੱਖੀ ਆਂਡੇ ਜਾਂ ਬਚੇ ਦੀ ਜਾਨ ਲਏ ਬਿਨਾਂ ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਟਰ (Extractor) ਨਾਮੀ ਫਿਰਕੀਦਾਰ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਸ਼ਹਿਦ ਕਢਦੇ ਹਨ। ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਚੰਗੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਢਿਆ ਹੋਇਆ ਸ਼ਹਿਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਧਰਮ ਵਲੋਂ ਭੀ ਲਈ ਮਨ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦ ਕਿ ਮੱਖੀਆਂ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਚਾਰ ਗੁਣਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਹਿਦ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

(੪, ੫, ੬, ੭) ਮੱਛੀ ਪੰਛੀ, ਅਤੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਆਦਿ ਦਾ ਮਾਸ ਬਿਨਾਂ ਜੀਵ ਦੀ ਜਾਨ ਲਏ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਆਂਡਾ ਵੀ ੧੫-੨੦ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਕੁਕੜੀ ਦੇ ਬਚੇ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਆਂਡਾ ਖਾਣਾ ਵੀ ਜੀਵ ਹਤਿਆ ਸਮਾਨ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਮਾਸ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ "ਇਸ ਵਿਚ ਜੀਵ

ਹਤਿਆ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਹ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਰਖਾ ਦੀ ਰੁਤ ਵਿਚ ਲਖਾਂ 'ਪਤੰਗ' ਚਿੜੀਆਂ, ਕੋਹੜ ਕਿਰਲੀਆਂ, ਡਡੂਆ ਅਤੇ ਮਕੌੜਿਆਂ ਦਾ ਆਹਾਰ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਬਾਕੀ ਸਭ ਰੁਤਾਂ ਵਿਚ ਤਿਲੀਅਰ, ਬਟੇਰੇ, ਤਿਤਰ, ਡੱਡੂ, ਚਮਗਿਦੜ, ਉਲੂ ਅਤੇ ਇਹ ਭੋਲੀਆਂ ਭਾਲੀਆਂ ਚਿੜੀਆਂ ਅਤੇ ਬਗਲੇ ਭਗਤ ਨਿੱਤ ਅਨ-ਗਿਣਤ ਨਿਕੇ ਨਿਕੇ ਕੀੜੇ ਮਕੌੜਿਆਂ ਅਤੇ ਨਿੱਕੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਨਿਰਬਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਜਗਤ ਰਚਨਾਂ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਕਰਾਂਦੀ ਹੈ।

ਐਪਰ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਮਨੁਖ ਜੀਵ ਧਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਇਸ ਦੇ ਸਭ ਕਾਰਜ ਤੇ ਆਦਰਸ਼ ਬਹੁਤ ਉਤਮ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਰੀਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਪਸ਼ੂ ਅਤੇ ਮਨੁਖ ਵਿਚ ਕੀ ਫ਼ਰਕ ਹੈ? ਜੇਕਰ ਏਸ ਫ਼ਰਕ ਵਿਚ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗਲ ਮਿਲ ਜਾਏ; ਜਿਹੜੀ ਮਨੁਖ ਦੇ ਕਰਤਬਾਂ ਤੇ ਲੋੜਾਂ ਨਾਲੋਂ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਕਰਤਬਾਂ ਤੇ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਵਖਰਾ ਸਬੂਤ ਕਰ ਸਕੇ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਏਸ ਗੁੰਝਲ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣਾਂ ਹੋ ਜਾਏ। ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਦੇ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਰਿਸ਼ੀ ਮੁਨੀਆਂ ਨੇ ਮਨੁਖ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂ ਦਾ ਜੋ ਫ਼ਰਕ ਸਪਸ਼ਟ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਹੈ,ਉਸਦਾ ਹਵਾਲਾ ਏਥੇ ਦੇਣਾ ਮੁਫ਼ੀਦ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗਾ।

ਆਹਾਰ ਨਿਦਰਾ ਭੈ ਮੈਥੁਨੰਚ,
ਸਾਮਾਨਜਮੇਤਤ੍ਰ ਪਸ਼ੂ ਭਿਰਨਰਾਣਮ।
ਧਰਮੋਹੀ ਤੇਸ਼ਾਮਅਧਕੋ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਾ,
ਧਰਮੇਣ ਹੀਨਾ ਪਸ਼ੂਭਿ ਸਮਾਨਾ॥

ਤਾਤਪਰਜ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣਾ ਪਾਣਾ, ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ, ਸੌਣਾ. ਡਰਨਾ (ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ), ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਦਾ ਸੰਤਾਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ—ਇਹ ਸਭ ਕੰਮ ਮਨੁਖ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂ ਵਿਚ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਪਾਸੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਮਨੁਖ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵਡਿਆਈ ਹੈ ਤਾਂ

ਇਹ, ਕਿ ਉਹਨੂੰ ਧਰਮ ਅਤੇ ਫ਼ਰਜ਼ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਮਨੁਖ ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਅਤੇ ਫ਼ਰਜ਼ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਉਹ ਪਸ਼ੂ ਦੇ ਸਾਮਾਨ ਹੈ।

ਤਮਾਮ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਅਡੋ ਅਡਰੇ ਧਰਮਾਂ ਨੇ ਮਨੁਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਮਕਸਦ, ਧਰਮ ਅਤੇ ਕਰਤਬਾਂ ਦੀ ਜੋ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਥੋੜੇ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿਚ ਸਾਰ ਜਾਂ ਤਤ ਇਹ ਨਿਕਲਿਆ ਹੈ—ਸਭ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰੋ, ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਦਾ ਹੱਕ ਨਾ ਖੋਹਵੋ, ਨਾਂ ਦੂਜੇ ਦੇ ਧਨ ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰੋ, ਨਾ ਦੂਜੇ ਦੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਬੁਰੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਦੇਖੋ, ਨਾ ਦੂਜੇ ਦੀ ਜਾਨ ਲਵੋ*। ਪਸ਼ੂ ਏਸ ਗਲ ਨੂੰ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ? ਜੇਕਰ ਮਾੜੇ ਕੁੱਤੇ ਅਗੇ ਰੋਟੀ ਦਾ ਕੜਾ ਪਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤਗੜਾ ਕੁੱਤਾ ਉਹਦੇ ਕੋਲੋਂ ਖੋਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਵਡੀ ਮੱਛੀ, ਛੋਟੀ ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਖਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੇਰ ਜੰਗਲ ਵਿਚ ਤੜਥਲੀ ਮਚਾਈ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ, ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਬਿਰਤੀ ਅਧਰਮ ਅਤੇ ਅਨਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ।

ਪਸ਼ੂ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਜ਼ਿਮੀ ਅਸਮਾਨ ਦਾ ਫ਼ਰਕ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਅਤੇ ਮਨੁਖ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਏਨੀਂ ਉਚੀ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਉਹਨੂੰ

---

* Thou shalt not steal. Thou shalt not murder Thou shalt not Commit adultery.

ਅਰਥ—ਤੂੰ ਚੋਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰੇਂਗਾ, ਤੂੰ ਹੱਤਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰੇਂਗਾ ਤੂੰ ਵਿਭਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰੇਂਗਾ, (ਹਜ਼ਰਤ ਮੂਸਾ)।

ਈਸ਼ਾ ਵਾਸ੍ਯਮਿਦੰ ਸਰਵੰ ਯਤਿਕੰਚ ਜਗਤ੍ਯਾਮ ਜਗਤ।
ਤੇਨ ਤ੍ਯੈਕਤੇਨ ਭੁੰਜੀਥਾ ਮਾਗ੍ਰਿਧਾ ਕਸ੍ਯਸਵਿਧਨਮ॥

ਅਰਥਾਤ ਜੋ ਕੁਝ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਹੈ, ਸਭ ਵਿਚ ਈਸ਼ਵਰ ਦਾ ਵਾਸ ਹੈ। ਈਸ਼ਵਰ ਨੇ ਆਪਣੇ ਨਿਆਂ ਨਿਯਮ ਨਾਲ ਜੋ ਤੈਨੂੰ ਦਿਤਾ ਹੈ, ਓਸੇ ਤੇ ਹੀ ਸੰਤੋਖ ਕਰ। ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਦਾ ਧਨ (ਜੀਵਤ ਅਤੇ ਨਕਦੀ) ਨਾ ਖੋਹ। (ਈਸ਼ੋਪਨਿਸ਼ਦ) ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਭ ਧਰਮਾਂ ਵਿਚ ਮਨੁਖ ਲਈ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿਤੇ ਹਨ।

ਇਹ ਸ਼ੋਭਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਕਿ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਪਸੂਆਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰੇ।

ਰੇਵਰੈਂਡ ਏ. ਐਮ. ਮਾਈਕੇਲ ਵਲਾਇਤ ਦੇ ਇਕ ਪ੍ਰਸਿਧ ਪਾਦਰੀ ਹਨ। ਉਹ ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਕਿ "ਬਾਈਬਲ ਵਿਚ ਅਨਾਜ, ਸਬਜ਼ੀ ਅਤੇ ਦੁਧ ਨੂੰ ਹੀ ਮਨੁਖਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਦਸਿਆ ਹੈ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਬਾਈਬਲ ਮੰਨਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ, ਕੇਵਲ ਇਕ ਸ਼ਹਿਰ ਸ਼ਿਕਾਗੋ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ ੨੪੦੦ ਪਸ਼ੂ ਮਾਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।"

ਧਰਮ ਤਾਂ ਮਾਸ ਖਾਣ ਦੀ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਸਾਥੋਂ ਪੁਛਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ 'ਧਰਮ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਚ ਲਤ ਅੜਾਉਣ ਕਿਉਂ ? ਕੋਈ ਕੁਝ ਖਾਏ, ਧਰਮ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਕੀ ? ਧਰਮ ਅਸਲ ਵਿਚ ਆਤਮਾਂ, ਮਨ ਅਤੇ ਬੁਧੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਵਿਰੁਧ ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ (ਵਾਧੇ) ਲਈ ਹੈ। ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ਵਖੋ ਵਖਰਾ ਹੈ। ਏਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਵਿਚ ਧਰਮ ਦੇ ਠੇਕੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਕ ਨਹੀਂ ਘੁਸੇੜਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।" ਐਪਰ ਇਸ ਵਿਰੋਧ ਦਾ ਸ਼ੇਖ਼ ਸਾਅਦੀ ਨੇ ਕਿੰਨੇ ਸੁੰਦਰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਖੰਡਨ ਕੀਤਾ ਹੈ—

ਖੁਰਦਨ ਬਰਾਏ ਜ਼ੀਸਤਨ ਵ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦਨਸਤ।
ਤੋ ਮੋਤਕਿਦ ਕਿ ਜ਼ੀਸਤਨ ਅਜ਼-ਬਹਰੇ ਖੁਰਦਨਸਤ।

ਅਰਥਾਤ "ਖਾਣਾ ਜਿਉਂਦਿਆਂ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਹੈ ਤਾ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ; ਐਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਯਕੀਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਬਣਿਆਂ ਹੀ ਖਾਣ ਪੀਣ ਲਈ ਹੈ।" ਮਾਸ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦੀ ਰਾਇ ਇਹ ਹੈ ਕਿ "ਜਿਹਾ ਅਨ ਤਿਹਾ ਮਨ।" ਮਾਸ, ਤਨ, ਮਨ, ਅਕਲ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਤੇ ਆਤਮਾ ਸਭ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਂਦਾ ਹੈ। ਏਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਸ ਖਾਣ ਨੂੰ ਬੁਰਿਆਂ

ਠਹਿਰਾਇਆ ਹੈ। ਮਾਸ ਖਾਣ ਨਾਲ ਆਤਮ ਸਾਇੰਸ ਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਮਸਲਿਆਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ । ਸਵਾਰਥ, ਅਤਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਹਤਿਆ ਨਾਲ ਹੀ ਮਾਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਏਸ ਲਈ ਮਾਸ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਤਕਰੀਬਨ ਏਹੋ ਜਿਹੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਰ ਇਹ ਕਿ ਮਾਸ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਸੁਭਾ ਕ੍ਰੋਧੀ, ਜੋਸ਼ੀਲਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਕਾਮੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜੀਭ ਦੇ ਸਵਾਦ ਪਿਛੇ ਅਕਲ ਦੀ ਸੂਖਮਤਾ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਸੁਭਾ ਗੁਆ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਆਤਮਕ ਉੱਨਤੀ ਤੋਂ ਹਥ ਧੋ ਬੈਠਨਾ ਅਤਿਅੰਤ ਭੈੜੇ ਭਾਗਾਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਦੀ ਬਹੁਸੰਮਤੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਮਾਸ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਮਾਸ ਸਾ ਸਰੀਰਕ, ਦਿਮਾਗੀ, ਆਤਮਕ ਤੇ ਮਾਨਸਕ ਨਾਸ਼ ਦਾ ਹੀ ਕਾਰਣ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਮਾਸ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਏਸ ਪ੍ਰਕਰਣ, ਪਿਛਲੇ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਪ੍ਰਕਰਣ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਆਪਣਾ ਰਾਹ ਆਪ ਨਿਸਚਿਤ ਕਰ ਲੈਣ।

੧੪.
ਫੁਟਕਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਲਾਂ

ਰਾਇ ਬਹਾਦਰ ਡਾਕਟਰ ਸ਼ਾਮ ਚੰਦਰ

ਸਿਵਲ ਸਰਜਨ:—ਨੇ ਆਪਣੇ ਇਕ ਲੇਖ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ–"ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸਾਨੂੰ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਬੰਧ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗੜਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਪੁਛਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੀਂ ਕੀ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਓਹ ਉੱਤਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਖਟਿਆਈ, ਤੇਲ, ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਦਾ ਪ੍ਰਹੇਜ਼।

ਸ਼ਰਾਬ, ਮਾਸ, ਮੱਛੀ, ਮਾਂਹ ਦੀ ਦਾਲ, ਮੈਦੇ ਦੀ ਪੂੜੀ, ਬਰਫ, ਆਈਸ ਕਰੀਮ, ਤਮਾਕੂ, ਚਾਹ ਆਦਿ ਦਾ ਬਗ਼ੈਰ ਰੋਕ ਟੋਕ ਸੇਵਨ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆ ਵੀ ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਚ ਬੜੇ ਸਾਵਧਾਨ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਓਹ ਖਟਿਆਈ, ਤੇਲ, ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਯੂਨਾਨੀ ਹਕੀਮਾਂ ਦਾ ਸਭ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ ਇਹੋ ਹੀ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਦਸਣਾਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਏਸ ਭਰਮ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਵੀ ਪਿਛਲੇ ਸੌ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਦੇਸ ਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਰਾਹ ਦਸਿਆ ਹੈ? ਓਹ ਤਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਨਾਂ ਸੁਣਦਿਆਂ ਹੀ ਝਟ ਨੁਸਖ਼ਾ ਲਿਖਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਗਲ ਨਹੀਂ ਦਸਦੇ। ਕੁਝ ਪੁਛ ਲਿਆ ਤਾਂ ਦਸ ਦਿਤਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਹਰੀ ਇੱਛਾ। ਰੋਗ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਦਾ ੭੫ ਪ੍ਰਤੀ ਸੈਂਕੜਾ ਭਾਗ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਨਾਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਦਵਾਈ ਦਾ ਕੇਵਲ ੨੫ ਪ੍ਰਤੀ ਸੈਂਕੜਾ ਹੀ ਭਾਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਦਵਾਈ ਦਿੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਜੇਕਰ ਰੋਗੀ ਦਾ ਭੋਜਨ ਰੋਗ ਦੇ ਲਛਣਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਕਦੀ ਸਿਹਤ ਹਾਸਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਾਹਨੁਮਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।"

ਵੈਦਰਾਜ ਯੋਗੇਸ਼ੂਰ ਜੀ (ਹਰਿਦੁਆਰ)–

ਸੰਗਰਹਿਣੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਬੜੇ ਨਿਪੁੰਨ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ ਕਿ "ਪੇਟ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਦਵਾਈ ਦਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਧਾਨ ਅਸਥਾਨ ਨਹੀਂ; ਠੀਕ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਭੋਜਨ ਹੀ ਰੋਗ ਨੂੰ ਹਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਮੱਖਣ ਕਢਿਆ ਹੋਇਆ ਦਹੀਂ ਦਾ ਮਠਾ, ਉਸ ਵਿਚ ਸੁੰਢ, ਪਤਲੇ ਰਸ ਦਾ ਚੂਪਣ ਵਾਲਾ ਅੰਬ, ਅਤੇ ਅਨੀਮਾ ਤਿੰਨੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਬ ਉਤਮ ਹਨ।" ਆਮ ਰੋਗ ਦੀ ਹਾਲਤ ਅਨੁਸਾਰ ਜ਼ਿਮੀਕੰਦ, ਕਰੇਲਾ, ਮੂਲੀ, ਮੇਥੀ, ਪਪੀਤਾ, ਬਾਥੂ, ਪਰਵਲ, ਲੌਕੀ (ਘੀਆ ਕਦੂ) ਪੁਰਾਣੇ ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਬਗ਼ੈਰ ਚੋਪੜੀ ਰੋਟੀ – ਇਹ ਭੋਜਨ ਹੀ ਸਭ ਮੰਦ ਅਗਨੀ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਦਸਦੇ ਹਨ। ਘਿਓ, ਮੱਖਣ, ਮੈਦਾ, ਖੋਆ, ਦਾਲਾਂ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅੱਡ ਅੱਡ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਵਖੋ ਵਖਰਾ ਭੋਜਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਚ ਕਰਨੀ ਵੈਦ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਗ-ਰਹਿਣੀ, ਅਤੀਸਾਰ (ਦਸਤ) ਛਾਤੀ ਦੀ ਸੜਨ, ਡਕਾਰ ਆਦਿ ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੇ ਰੋਗ-ਵਿਚ ਜੋ ਵੈਦ ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਜਾਇ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਓਹ ਜਾਂ ਤੇ ਮੂਰਖ ਹੈ ਤੇ ਜਾਂ ਲੋਭੀ।"

ਰਾਇ ਬਾਹਦਰ ਐਲ. ਐਨ. ਚੌਧਰੀ
ਰੀਟਾਇਰਡ ਸਿਵਲ ਸਰਜਨ, ਜਬਲਪੁਰ

ਲਿਖਦੇ ਹਨ :–"ਲਹੂ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਨਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਬੇੜੀ ਏਸੇ ਨਦੀ ਤੇ ਤਰਦੀ ਹੈ। ਲਹੂ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੀ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਠੀਕ ਭੋਜਨ ਖਾਈਏ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੀ ਲਹੂ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਦੀ ਮਸਾਲੇ ਤੋਂ ਖ਼ਰਾਬ ਮਕਾਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਧੇਰੇ ਖਾਣਾ, ਵਖੋ ਵਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਇਕੱਠੇ ਇਕ ਸਾਥ ਖਾਣੇ। ਚਿਥ ਚਿਥ ਕੇ ਨਾ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਤਾਸੀਰ ਵਿਰੁਧ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਸਵਨ ਸਾਡੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਸੜ੍ਹਿਹਾਂਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਟਾਕਸਿਨ (Toxins) ਨਾਂ ਦੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜ਼ਹਿਰ ਜਿਗਰ, ਗੁਰਦਾ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜ਼ਹਿਰ ਲਹੂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਕੇ ਉਸ ਦੀ ਰੋਗ ਨਾਸ਼ਕ ਸ਼ਕਤੀ ਖੋਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨੁਖ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।"

"ਲਹੂ ਖਾਰਾ (Alkaline) ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨੂੰ ਖਾਰਿਆਂ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲਹੂ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ਾਬੀ (Acidic) ਅੰਸ਼ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਤੀ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਵਿਚ ਐਸੀਡੋਸਿਸ (Acidosis) ਨਾਂ ਦਾ ਮਾਰੂ ਰੋਗ ਉਤਪਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹੋਰ ਕਈ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲਹੂ ਦਾ ਖਾਰਾਪਨ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਪਨ ਭੋਜਨ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਖਾਰਾ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ਾਬੀ – ਦੋ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖਾਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਖਾਰਾ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਲਹੂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖਾਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਰਖਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਆਮ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਓਹ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ – ਦੁਧ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਕਣਕ ਦਾ ਮੋਟਾ ਆਟਾ, ਜੌਂ ਮਕੱਈ, ਛਿਲੜਾਂ ਸਮੇਤ ਦਾਲਾਂ, ਪਪੀਤਾ, ਖ਼ਰਬੂਜ਼ਾ, ਕਦੂ, ਮੱਖਣ ਗੁੜ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਫਲ।

"ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪਦਾਰਥ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਰਖਣ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਘਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ – ਮਿਲ ਦਾ ਪੀਸਿਆ ਚਿਟਾ ਬਾਰੀਕ ਆਟਾ, ਮੈਦਾ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਅਖ਼ਰੋਟ, ਘਿਓ ਦੀ ਤਲੀ ਹੋਈ ਪੂੜੀ, ਧੋਤੀਆ ਦਾਲਾਂ, ਆਂਡੇ ਦੀ ਸਫ਼ੇਦੀ, ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਚਿਟੀ ਖੰਡ, ਬਾਦਾਮ, ਮਟਰ, ਅਤੇ ਲੋਬੀਆ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ

ਖਾਣ ਨਾਲ ਲਹੂ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਮਲੀ, ਆਚਾਰ, ਸ਼ਰਾਬ, ਚਾਹ, ਕਾਫ਼ੀ, ਮਾਸ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਖਾਸ ਰੂਪ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਮਵਾਦ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਲਹੂ ਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਏਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਅੰਤੜੀਆਂ ਅਤੇ ਰਗਾਂ ਵਿਚ ਮਰੋੜੇ ਅਤੇ ਸੁਸਤੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਘੜੀ ਮੁੜੀ ਦੇ ਆਹਾਰ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਾਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।''

ਚਾਵਲਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ ਕਿ - ''ਬੰਗਾਲੀ, ਮਦਰਾਸੀ ਅਤੇ ਜਾਪਾਨੀ ਤਿੰਨਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਲਗ ਪਗ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਜਾਪਾਨੀ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਰਗੜੇ ਅਤੇ ਪਾਲਸ਼ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਚਾਵਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ। ਏਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਾਵਲ ਦਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਭਾਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਟਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬੰਗਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਮਦਰਾਸੀਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਈ ਗੁਣਾਂ ਚੰਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਬਲਵਾਨ ਹਨ। ਜਾਪਾਨ ਗਵਰਨਮੈਂਟ ਦੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਜਦੋਂ ਵੇਖਿਆ ਕਿ ਮਸ਼ੀਨ ਚਾਵਲਾਂ ਦਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਿਸਾ ਰਗੜ ਸੁਟਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਚਾਵਲਾਂ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਉਤਾਰਨ ਦੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਬੰਦ ਕਰਾ ਦਿਤੀਆਂ। ਹੁਣ ਉਹ ਮੂਸਲ ਰਾਹੀਂ ਫਕ ਲਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਚਾਵਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਵੀ ਜੇਕਰ ਇਹ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੀ ਤਾਂ ਚਾਵਲ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਾਂਤਾਂ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਬੜਾ ਭਾਰਾ ਫ਼ਰਕ ਆ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਪਤ ਝੜ ਤੋਂ ਬਸੰਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵਟ ਜਾਂਦਾ।

ਡਾਕਟਰ ਪਰਕਿੰਸਨ ਐਮ. ਡੀ ਐਸ.—

ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ''ਮਿਰਚ ਮਸਾਲੇ ਨਾਲ ਸਾਗ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਆਦਿ ਵਧੇਰੇ ਸੁਆਦੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤਾਅ ਖਾਧੀਆਂ

ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਵਿਗੜਨ ਦਾ ਵਡਾ ਇਹੋ ਕਾਰਨ ਹੋਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਦਾ ਰੀਤੀ ਨਾਲ ਪਕੀ ਹੋਈ ਕੇਵਲ ਲੂਣ, ਅਦਰਕ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਜ਼ੀਰਾ ਪਾਈ ਹੋਈ ਸਾਗ ਸਬਜ਼ੀ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਿਤਕਾਰੀ ਹਨ।"

ਡਾਕਟਰ ਇਲੈਕਿਸਜ਼ ਕਿਰੌਲ—ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਡੀ ਰਾਕ ਫ਼ੀਲਰ ਰੀਸਰਚ ਇਨਸਟੀਚੀਉਟ ਦੇ ਆਪ ਸਭ ਤੋਂ ਵਡੇ ਡਾਕਟਰ ਹਨ। ਆਪ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ ਕਿ "ਜੇਕਰ ਅਜ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਨਾ ਲਾਈ, ਤਾਂ, ਕਲ ਨੂੰ "ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ" ਹੀ ਡਾਕਟਰ ਅਖ-ਵਾਉਣਗੇ ਅਤੇ "ਦਵਾਈ ਦਵਾਈ ਦੀ ਰਟ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਕੰਨ ਤੋਂ ਫੜ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕਰ ਦਿਤਾ ਜਾਏਗਾ।"

ਡਾਕਟਰ ਜੋਸ਼ੀਆ ਓਲਡਫ਼ੀਲਡ— ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦੀ ਕਿਤਾਬ "ਮੁਨੱਕੇ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ" ਵਿਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਕਿ "ਮੁਨੱਕਾ, ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼ ਜਾਂ ਸੁਕੇ ਅੰਗੂਰ, ਭੋਜਨ ਦਾ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਦਵਾਈ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਲਹੂ ਵਿਚ ਚਾਲ ਅਤੇ ਪਠਿਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਪੁਰਾਣੇ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਮੁਨੱਕਾ ਖਾਣਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦਾ ਕੰਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਔਂਸ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਤਿੰਨ ਪੌਂਡ ਤਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਡਾ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਭਿਉਂ ਰਖੋ। ਦੂਜੇ ਵੇਲੇ ਇਹ ਪਾਣੀ ਪੀ ਕੇ ਉਪਰ ਤੋਂ ਖ਼ੂਬ ਚਿਥ ਚਿਥ ਕੇ ਇਹ ਫੁਲੇ ਹੋਏ ਮੁਨੱਕੇ ਖਾਓ। ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਪਹੁੰਚਾਣ ਵਿਚ ਅਦਭੁਤ ਹਨ।"

(ਇਕ ਤੋਲੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾਓ)।

ਡਾਕਟਰ ਕਾਰਲਾਇਲ--ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਚਾਵਲ ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਦਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿੰਬੂ ਅਤੇ ਆਚਾਰ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਲਈ ਮੂੰਹ ਦੇ ਥੁਕ (Saliva) ਦਾ ਖ਼ਾਰਾ ਰਸ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ; ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਹਨਾਂ ਅਨਾਜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਧੇ ਨਿੰਬੂ ਅਤੇ ਆਚਾਰ ਦਾ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਰਸ ਓਸ ਖਾਰੇ ਰਸ ਨੂੰ ਵਿਅਰਥ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਏਸ ਲਈ ਏਸ ਭੁਲ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਕੱਲਾ ਨਿੰਬੂ ਪਚ ਕੇ ਆਪਣਾ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਛਡ ਕੇ ਖਾਰ ਰਸ ਵਿਚ ਵਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਔਪਰ ਅਨਾਜ ਵਿਚ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ ਨਿੰਬੂ ਮੂੰਹ ਦੇ ਥੁਕ ਦੇ ਖਾਰੇ ਰਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਰਸ ਨਾਲ ਨਸ਼ਟ (Neutralize) ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਦੇ ਦੋ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਪਿਛੋਂ ਇਕ ਗਲਾਸ ਗਰਮ ਜਾਂ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਨਿਚੋੜ ਕੇ ਪੀਣਾ ਹੈ ।'' ਲੂਣ ਵੀ ਮਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ।

(ਪਹਿਲਾ ਭਾਗ ਸਮਾਪਤ)

ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਵੇਖ ਕੇ

ਵਾਲ ਸਵਾਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

"ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਸਿਹਤ"

ਪੜ੍ਹ ਕੇ

ਸਿਹਤ ਸਵਾਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

"ਹਦੈਤਨਾਮਾ ਖ਼ਾਵੰਦ"

ਅਤੇ

"ਹਦੈਤਨਾਮਾ ਬੀਵੀ"

ਪੜ੍ਹ ਕੇ

ਜੀਵਨ ਸਵਾਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਇਹ ਪੁਸਤਕਾਂ

ਸਾਰੇ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਭਰ ਦੇ ਬੁਕਸੈਲਰ

ਤੇ ਰੇਲਵੇ ਬੁਕ-ਸਟਾਲ ਵੇਚਦੇ ਹਨ

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਪਾਸ ਨਾ ਹੋਵੇਗੀ

ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੰਗਾ ਦੇਵੇਗਾ

ਕੇਵਲ

ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਾਪਤੀ

ਦੂਸਰਾ ਭਾਗ।

ਆਯੁਰਵੇਦ ਅਤੇ ਯੂਨਾਨੀ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਧ
ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਗੁਣ ਔਗਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

੧੬

ਇਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਲ

ਹਰੇਕ ਖ਼ਾਧ ਪਦਾਰਥ ਆਪਣਾ ਆਪਣਾ ਗੁਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਅਸਾਂ ਏਸ ਭਾਗ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵਸਤ ਨੂੰ ਕਬਜ਼, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਕੁਸ਼ਾ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਫਾਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਠੰਡੀ ਆਦਿ ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਤਜਰਬਾ ਹੈ ਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਨਿਯਮ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਤਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅੱਕਤੀ ਥੋੜੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਣ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਕਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਐਪਰ ਰੋਗੀ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਆਦਮੀ ਥੋੜੀ ਜਿੰਨੀ ਬਦਪ੍ਰਹੇਜ਼ੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਹਾਰ ਸਕਦੇ। ਏਸ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਿਅੱਕਤੀ ਤਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਖਾਧ ਵਸਤੂ ਤੋਂ ਡਰਨ ਨਾਂ ਅਤੇ ਰੋਗੀ ਤੇ ਮਾੜੇ ਮਨੁੱਖ ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ ਸਮਝੇ ਕਝ ਖਾਣ ਨਾ।

ਜਤਨ ਇਹ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖਾਧ ਵਸਤਾਂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਔਗਣਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇ। ਜੋ ਜੋ ਪਦਾਰਥ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਭਾ ਅਤੇ ਮਿਜ਼ਾਜ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਹੋਣ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਨਾ ਮੁਆਫ਼ਕ ਹੋਣ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛਡ ਦਿਓ।

ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ–ਕਫ਼ ਵਾਈ ਸੁਭਾ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸ਼ਰਬਤ, ਠੰਡੇ ਅਤੇ ਖੱਟੇ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਨਿੰਬੂ ਅਤੇ ਬਰਫ਼ ਪਈ ਮਿੱਠੀ ਸ਼ਕੰਜਬੀਨ, ਆਚਾਰ, ਕਾਂਜੀ ਗੰਨੇ ਦਾ ਰਸ, ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਦੁਧ ਦੀ ਲੱਸੀ, ਬਰਫ਼, ਆਈਸ ਕਰੀਮ ਆਦਿ ਅਜਿਹੇ ਸੁਭਾ ਵਾਲੇ ਦੇ ਨਾ ਮੁਆਫ਼ਕ ਹਨ। ਜਵਾਨ ਉਮਰ ਵਿਚ ਏਨਾਂ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪ੍ਰਤੀਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਵਰਤੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸਹਿਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਪਰ ਢਲਦੀ ਜਵਾਨੀ ਅਤੇ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿਚ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ।

ਏਨੇ ਪਦਾਰਥ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾਂ ਨੇ ਬਣਾਏ ਹਨ, ਪੰਜ ਦਸ ਛਡ ਦਿਤੇ ਤਾਂ ਕਿਹੜਾ ਘਾਟਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਮਨੁਖੀ ਸੁਭਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ

ਅਗੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਅਸਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਬਾਦੀ, ਬਲਗਮੀ ਤੇ ਗਰਮ ਸੁਭਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਨਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸੁਭਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸੁਭਾ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਚੁਣ ਸਕਣ। ਏਸ ਲਈ ਬਾਦੀ ਗਰਮ ਤੇ ਬਲਗ਼ਮੀ ਸੁਭਾਵਾਂ ਦੇ ਮੋਟੇ ਮੋਟੇ ਚਿਨ੍ਹ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ:–

ਬਾਦੀ ਸੁਭਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅੱਕਤੀ–ਜਿਹਨੂੰ ਨੀਂਦ ਘਟ ਆਵੇ, ਠੰਡ ਬੁਰੀ ਲਗੇ, ਸਦਾ ਕਬਜ਼ੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੋਵੇ, ਅਫਾਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੋਵੇ, ਸਰੀਰ ਦਰਦ ਕਰੇ, ਉਬਾਸੀਆਂ ਲੈਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਮੂੰਹ ਸੁਕਦਾ ਹੋਵੇ, ਕਦੇ ਕਦੇ ਮੂੰਹ ਫਿਕਾ ਮਾਲੂਮ ਹੋਵੇ, ਤੇਹ ਭੁਖ ਕਦੇ ਬਹੁਤ ਕਦੇ ਘਟ। ਅਜਿਹੇ ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਗਰਮ ਤਰ ਭੋਜਨ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਸੂਚੀ ਅਗੇ ਲਿਖਾਂਗੇ।

ਗਰਮ ਸੁਭਾ ਵਾਲਾ ਵਿਅੱਕਤੀ--ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੁੜ੍ਹਕਾ ਬਹੁਤ ਆਏ, ਜਿਹਦੇ ਮੁੜ੍ਹਕੇ 'ਚੋਂ ਬੋ ਆਏ, ਨਹੁੰ, ਕੰਨ ਅਤੇ ਹਥ ਦੀ ਤਲੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰ ਅਤੇ ਲਾਲ ਹੋਵੇ। ਬਹੁਤਾ ਖਾਏ ਧੁਪ ਤੇ ਗਰਮੀ ਬੁਰੀ ਲਗੇ, ਜਲਦੀ ਕ੍ਰੋਧ 'ਚ ਆ ਜਾਏ, ਛੇਤੀ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਜਾਏ, ਬਲ ਸਾਧਾਰਨ ਹੋਵੇ, ਕਦੇ ਮੂੰਹ ਕੌੜਾ ਮਾਲੂਮ ਹੋਵੇ, ਟੱਟੀ ਪੀਲੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪਤਲੀ ਆਏ, ਅਜਿਹੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਠੰਡੀਆਂ ਤਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਿਤਕਾਰੀ ਹਨ।

ਬਲਗ਼ਮੀ ਸੁਭਾ ਵਾਲਾ ਵਿਅੱਕਤੀ–ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਨਕ ਤੋਂ ਬਲਗ਼ਮ (ਕਫ਼) ਵਧੇਰੇ ਆਏ, ਖਾਂਸੀ, ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਲਦੀ ਲਗ ਜਾਏ, ਸਰਦੀ ਗਰਮੀ ਦੁਖ ਸੁਖ ਸਹਿਨ ਕਰੇ, ਅੱਖਾਂ

ਚਿੱਟੀਆਂ ਹੋਣ, ਮਿੱਠਾ ਬੋਲੇ, ਸਰੀਰ ਚਿਕਨਾ ਹੋਵੇ, ਧਰਮਾਤਮਾ ਅਤੇ ਈਮਾਨਦਾਰ ਹੋਵੇ, ਆਲਸੀ ਤੇ ਸੁਸਤ ਹੋਵੇ, ਮੂੰਹ ਮਿਠਾ ਰਹੇ, ਭੁਖ ਘਟ ਲਗੇ, ਨੀਂਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਏ। ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅਗੇ ਲਿਖੀਆਂ ਗਰਮ ਅਤੇ ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ ਵਸਤਾਂ ਹਿਤਕਾਰੀ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਯੋਗ--(੧) ਖ਼ਾਸ ਬਾਦੀ, ਬਲਗ਼ਮੀ ਤੇ ਗਰਮੀ ਦੇ ਸੁਭਾ ਤੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤਾ ਤਾਂ ਦੋ ਦੋ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਵਾਲੇ ਸੁਭਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਾ ਕਿ ਬਾਦੀ ਗਰਮੀ ਮਿਜ਼ਾਜ, ਬਾਦੀ ਬਲਗ਼ਮੀ ਮਿਜ਼ਾਜ, ਜਾਂ ਗਰਮ ਬਲਗ਼ਮੀ। ਕਈ ਸੁਭਾ ਬਾਦੀ, ਗਰਮੀ ਤੇ ਬਲਗਮੀ ਤਿੰਨਾਂ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਏਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸੁਭਾ ਪਛਾਣ ਲਓ।

ਜਿਸ ਆਦਮੀ ਵਿਚ ਬਾਦੀ, ਗਰਮੀ ਤੇ ਬਲਗ਼ਮੀ ਤਿੰਨ ਤਿੰਨ ਸਾਧਾਰਨ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕੋਈ ਰੋਗ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਹਰੇਕ ਵਸਤੂ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਫ਼ਾਇਦਾ ਉਠਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(੨) ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾ ਦੇ ਜਿੰਨੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ ਉਹ ਸਭ ਓਸ ਸੁਭਾ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਹੋਣ, ਜਿਹਾ ਕਿ ਬਾਦੀ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਤੇ ਨੀਂਦ ਘਟ ਆਉਣ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੋਣ ਪਰੰਤੂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਉਬਾਸੀਆਂ ਵੀ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹੋਣ।

੧੭

ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਤਾਸੀਰ ਅਤੇ ਗੁਣ ਔਗਣ

ਗਰਮ ਪਦਾਰਥ--ਗਰਮੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਠੰਡ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਜਿਸ ਦੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਗਰਮੀ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਵੇ।

ਸਰਦ ਪਦਾਰਥ--ਠੰਡੇ, ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ।

ਗਰਮ ਤਰ ਪਦਾਰਥ--ਠੰਡੇ, ਚਿਕਨੇ, ਬਾਦੀ ਨਾਸ਼ਕ,

ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ ਪਦਾਰਥ--ਠੰਡੇ, ਖੁਸ਼ਕ, ਸੁਕੇ, ਬਲਗ਼ਾਮੀ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲੇ।

ਸਰਦ ਤਰ ਪਦਾਰਥ--ਠੰਡੇ, ਚਿਕਨੇ, ਗਰਮੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲੇ, ਬਲਗ਼ਮ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ, ਪੀੜਾਂ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ।

ਸਰਦ ਖੁਸ਼ਕ ਪਦਾਰਥ--ਠੰਡੇ, ਖੁਸ਼ਕੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਵਾਯੂ (ਬਾਦੀ) ਅਤੇ ਪੀੜਾਂ ਕਾਰਕ, ਬਲਗ਼ਮ, ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਨਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ।

੧੮

ਕੇਵਲ ਭੋਜਨ ਦੁਆਰਾ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਾਪਤੀ

ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਗੁਣ ਔਗਣ

(ਫੁਰਤੀ, ਸ਼ਬਦ ਚੁਸਤੀ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ)

ਉੜਦ ਦੀ ਦਾਲ (ਮਾਂਹ)—ਗਰਮ. ਤਰ, ਭਾਰੀ, ਚਿਰਾਕੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਬਲਗ਼ਮ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮਾਂਹ ਦੀ ਦਾਲ ਚੰਗੇ ਹਾਜ਼ਮੇ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਲਹੂ, ਮਾਸ, ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਮੋਟਾਪਾ, ਤਰ ਖਾਂਸੀ, ਦਮਾ, ਜਿਗਰ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਦੇ ਰੋਗੀ ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਵਰਤਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਹਲਕੀ ਤੇ ਸਿਹਤਬਖ਼ਸ਼ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਿੰਗ, ਜ਼ੀਰਾ, ਥੋਮ ਸੁੰਢ ਜਾ ਅਧਰਕ ਦਾ ਤੜਕਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਇਹਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਘਿਓ ਪਾ ਕੇ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਮਾਂਹ ਦੀ ਧੋਤੀ ਦਾਲ ਬਹੁਤੀ ਭਾਰੀ ਤੇ ਗੁਣਹੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਊਠਨੀ ਦਾ ਦੁਧ—ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ। ਕੁਝ ਹਲਕਾ ਤੇ ਜਲਦੀ ਪਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਫੁਰਤੀ ਲਿਔਂਦਾ ਹੈ। ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਦਮੇ ਵਿਚ ਹਿਤਕਾਰੀ ਹੈ। ਬਵਾਸੀਰ, ਤਿਲੀ, ਜਿਗਰ, ਜਲੋਧਰ ਅਤੇ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਦੇ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਭਸਮਕ ਰੋਗ (ਘੜੀ ਮੁੜੀ ਬਹੁਤ ਭੁਖ ਲਗਣ') ਵਿਚ ਇਹ ਦੁਧ ਮਿਠਾ ਪਾ ਕੇ ਪੀਣਾ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।

ਅਖ਼ਰੋਟ—ਗਰਮ। ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਬਲਗ਼ਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ੫–੭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਅਖ਼ਰੋਟ ਇਕੋ ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ; ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਗਰਮੀ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੋ ਕੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਛਾਲੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਗਲੇ ਵਿਚ ਖੁਜਲੀ ਹੋਣ ਲਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜੀਰਣ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਖਾਣ ਨਾਲ ਨਰਵਿਸ ਸਿਸਟਮ, ਦਿਮਾਗ਼ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਪੁਚਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਚਾਰ—ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜ਼ੁਕਾਮ, ਖੰਘ, ਨਜ਼ਲਾ ਗਲਾ ਬੈਠਣਾ ਆਦਿ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਤਾਂ ਇਹ ਮਾਰੂ ਜ਼ਹਿਰ ਹੈ। ਤਦ ਵੀ ਇਹ ਇਕ ਸਵਾਦੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ੧-੨ ਵਾਰ ਦਿਨ ਦੇ ਵੇਲੇ ਤੋਲਾ ਅਧਾ ਤੋਲਾ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਮਕੀਨ, ਮਿਠੇ, ਕੌੜੇ ਕਸੈਲੇ, ਖਾਰੇ ਅਤੇ ਖਟੇ ਛਿਆਂ ਰਸਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਖੱਟਾ ਰਸ ਸਭ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਐਪਰ ਇਹ ਰਸ ਬਹੁਤ ਸਵਾਦੀ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਣ, ਇਸ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇਣ ਨਾਲ ਲੋਕ ਹਦ ਤੋਂ ਟਪ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਲੋਕ ਰੋਗੀ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਆਚਾਰ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਛਡਦੇ ਅਤੇ ਰੋਗ ਨੂੰ ਵਧਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਗਲ ਹੈ। ਚਸਕਿਆਂ ਦਾ ਦਾਸ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਹਾਜ਼ਮੇ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਆਚਾਰ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਉਪਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਅਤਿਅੰਤ ਹਲਕਾ ਕਰ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ।

ਅਜਵਾਇਣ—ਗਰਮ, ਖੁਸ਼ਕ, ਅਗਨੀ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਬੁਖਾਰ ਨਾਸ਼ਕ, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਅਫਾਰਾ, ਜਿਗਰ, ਤਿਲੀ ਦਸਤ, ਹੈਜ਼ਾ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਕੀੜਿਆਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਅਨੇਕਾਂ ਚੂਰਣਾਂ ਆਚਾਰਾਂ, ਅਤੇ ਵੇਸਨ ਦੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਵਿਚ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਰਾਤ

ਨੂੰ ਗਲੋ ਤੇ ਅਜਵਾਇਣ ੧-੧ ਤੋਲਾ ਭਿਉਂ ਕੇ ਤੜਕੇ ਰਗੜ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੁਰਾਣਾ ਬੁਖਾਰ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਅਦਰਕ—ਗਰਮ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ । ਅਫਾਰਾ, ਮਿਹਦੇ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਅਤੇ ਬਲਗ਼ਮ ਦੀ ਬਹੁਲਤਾ ਵਿਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ । ਖਾਣਾਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੂਣ ਲਾਕੇ ਅਧਾ ਤੋਲਾ ਅਦਰਕ ਖਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਹਾਜ਼ਮੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਭੁਖ ਵਧਦੀ ਹੈ । ਕਬਜ਼ ਕਰਦਾ ਵੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਖੋਹਲਨ ਵਾਲਾ ਵੀ; ਅਰਥਾਤ ਟੱਟੀ ਨੂੰ ਸੰਘਣਾਂ ਕਰਕੇ ਬਾਹਰ ਕਢਦਾ ਹੈ । ਅਦਰਕ ਦਾ ਛੇ ਮਾਸੇ ਰਸ ਥੋੜੇ ਸ਼ਹਿਦ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚਟਨ ਨਾਲ ਬਲਗ਼ਮੀ ਖਾਂਸੀ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਗੋਭੀ, ਮਾਂਹ ਦੀ ਦਾਲ, ਮਟਰ, ਗੋਂਗਲੂ ਆਦਿ ਬਾਦੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਭਾਜੀਆਂ ਵਿਚ ਅਦਰਕ ਦਾ ਤੜਕਾ ਲਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

ਅਨਾਰ—ਮਿਠਾ ਅਨਾਰ, ਠੰਡਾ ਅਤੇ ਤਰ ਹੈ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਖੱਟਾ ਅਨਾਰ ਠੰਡਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ । ਮਿਠਾ ਅਨਾਰ ਹੀ ਖਾਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ । ਇਸ ਨਾਲ ਮਿਹਦੇ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਸੰਗਰਹਿਣੀ, ਦਸਤ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਝਟ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਅਨਾਰ ਕੁਝ ਕਬਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬੇਚੈਨੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਗਰਮੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਦੋਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨਾਰ ਚੰਗੇ ਹਨ ।

ਅਨਾਰਦਾਨਾ—ਮਿਹਦੇ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਕਬਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਭੁਖ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ । ਅਨਾਰ ਦਾ ਪਾਣੀ ਉਲਟੀ (ਕੈਆਂ) ਅਤੇ ਹਿਚਕੀ ਵਿਚ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਦੇ ਜੀ ਕਚਾ ਕਚਾ ਹੋਣ ਵਿਚ ਚੰਗਾ ਹੈ । ਅਨਾਰ ਦਾਨੇ ਦੀ ਚਟਨੀ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ੨-੩ ਵਾਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ।

ਅਨਾਨਾਸ—ਠੰਡਾ, ਤਰ ਅਤੇ ਫਰਤੀ ਦਾਇਕ ਹੈ । ਘਬਰਾਹਟ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਰਾਵਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਦਿਲ ਅਤੇ ਦਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਅਫ਼ੀਮ—ਗਰਮ ਅਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ਕ ਹੈ। ਜ਼ਹਿਰ ਹੈ। ਕਬਜ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਨਸ਼ੀਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਭੁਖ ਨੂੰ ਘਟ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਨਾਯੂ (Nervous System) ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੈ। ਅਫ਼ੀਮ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਮਿਟੀ ਦੇ ਸਾਮਾਨ ਢਿਲਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਅਫੀਮ ਨੀਂਦ ਲਿਔਂਦੀ ਹੈ, ਏਸ ਲਈ ਕਈ ਮੂਰਖ ਮਾਵਾਂ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਕਿ ਬਚਾ ਸੌਂ ਜਾਇ ਅਤੇ ਉਹ ਬੇ-ਫਿਕਰ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਧੰਦਾ ਕਰ ਸਕਨ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਸ ਨਾਲ ਬਚੇ ਦਾ ਮਿਹਦਾ ਜਿਗਰ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਚਾ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਮਰੂਦ—ਮੋਹਤ-ਦਿਲ ਅਤੇ ਤਰ ਹੈ (ਨਾ ਠੰਡਾ ਨਾ ਗਰਮ)। ਇਹਨੂੰ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਲੂਣ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਲਾ ਕੇ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਪਿਛੋਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਮਰੂਦ ਦੇ ਬੀਜ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਪਚਦੇ। ਏਸ ਲਈ ਖਾਂਦਿਆਂ ਜਿਨੇ ਵੀ ਕਢ ਸਕੋ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਇਹ ਫਲ ਫੁਰਤੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਤੇਹ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਘਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦਿਮਾਗ਼ ਅਤੇ ਮਿਹਦੇ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਅਰਹਰ ਦੀ ਦਾਲ—ਗਰਮ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ। ਬਲਗ਼ਮ ਦੇ ਵਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਕੁਝ ਘਿਓ ਜਾਂ ਤੇਲ ਜ਼ਰੂਰ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਧਨੀਆਂ ਅਤੇ ਆਉਲਾ ਪਈ ਹੋਈ ਅਰਹਰ ਦੀ ਦਾਲ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸੁਭਾ ਵਾਲੇ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਹੈ।

ਅਰਬੀ—(ਕਚਾਲੂ) ਗਰਮ ਨ ਠੰਡੀ, ਤਰ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਬਲਗ਼ਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਭਾਰੀ ਅਤੇ ਚਿਰਾਕੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ ਸੁਭਾ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਪਚ ਜਾਂਦੀ

ਹੈ ਅਤੇ ਭੁਖ ਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸੁਕੀ ਖੰਘ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਭਾਜੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬਲਗ਼ਮ ਪਤਲੀ ਹੋ ਕੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਭਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਾਲਾ ਜੀਰਾ, ਵਡੀ ਲਾਖੀ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਜਾਂ ਕੇਵਲ ਅਧਰਕ ਹੀ ਅਰਬੀ ਵਿਚ ਪਾਉਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਆਲੂਚਾ—ਠੰਡਾ ਤਰ। ਕਬਜ਼ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਹਾਜ਼ਮਾ ਹੈ। ਖੱਟਾ ਆਲੂਚਾ, ਖੰਘ, ਜ਼ੁਕਾਮ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕਾ ਹੋਇਆ ਹੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਔਪਰ ਕਦੇ ਕਦੇ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਨਹੀਂ। ਬਹੁਤਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਮਿਹਦੇ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਸੜਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਟਾ—ਕਣਕ, ਮਕੱਈ, ਛੋਲੇ, ਬਾਜਰਾ ਜੌਂ, ਆਦਿ ਦਾ ਆਟਾ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਾਇਮੀ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਅਨਾਜਾਂ ਦੇ ਆਟੇ ਦੀ ਰੋਟੀ ਬਣਾ ਕੇ ਖਾਣੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਹਿਤਕਾਰੀ ਹੈ। ਵਖ਼ੋ ਵਖਰੇ ਅਨਾਜਾਂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਰਨਣਾਂ ਵਿਚ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਇਥੇ ਕੇਵਲ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਬਾਰੇ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਮੁਖ ਹੈ, ਦਾ ਵਰਨਣ ਕੀਤਾ ਜਾਇਗਾ।

ਆਟਾ ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ ਚੱਕੀ, ਪਣਚੱਕੀ ਜਾਂ ਖ਼ਰਾਸ (ਘਰਾਟ) ਦਾ ਪੀਠਾ ਹੋਇਆ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਿੱਲਾਂ (ਆਟੇ ਦੀਆਂ ਵਡੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ) ਦਾ ਆਟਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਣਕ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਲਾਭਵੰਦਾ ਹਿਸਾ ਛਿਲ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਆਟੇ ਦੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ 'ਭੂਮਿਕਾ' ਅਤੇ '੨੦ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ' ਦੇ ਪ੍ਰਕਰਣ ਵਿਚ ਆ ਚੁਕਾ ਹੈ।

ਆਟੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜਾ ਗੁਨ੍ਹ ਕੇ ਰਖ ਛਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘੰਟਾ ਡੇਢ ਘੰਟਾ ਪਿਛੋਂ ਉਹਨੂੰ ਫਿਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਕੀ ਦੇ ਕੇ ਗੁਨ੍ਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਏਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਖ਼ੂਬ ਲੇਸ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਏ। ਆਟਾ ਜਿੰਨਾ

ਦੇਰ ਤਕ ਗੁਨ੍ਹਿਆ ਜਾਏਗਾ ਓਨਾਂ ਹੀ ਹਲਕਾ ਹੋਏਗਾ, ਜਲਦੀ ਪਚੇਗਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤੀ ਤਾਕਤ ਦਏਗਾ। ਆਟਾ ਗੁਨ੍ਹਦਿਆਂ ਹੀ ਰੋਟੀ ਪਕਾਉਣੀ ਹੋਟਲਾਂ ਅਤੇ ਬੋਰਡਿੰਗਾਂ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੇਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਉਸ ਵਿਚ ਨਾ ਤੇ ਪੂਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਚਦਾ ਹੈ।

ਰੋਟੀ ਪਕਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਗੁਧੇ ਹੋਏ ਆਟੇ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਪਲੇਥਣ (ਧੂੜਾ) ਲਾਉਣਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕੱਚਾ ਆਟਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦਾ ਹੈ। ਆਟੇ ਵਿਚ ਥੋੜਾ (ਸੇਰ ਆਟੇ ਵਿਚ ਅਧਾ ਤੋਲਾ ਭਰ) ਲੂਣ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਸਵਾਦੀ ਹੋਣ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਅੰਸ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਹੂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤੇ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਆਟੇ ਦਾ ਗੁਣ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੇਵਲ ੧੦-੧੫ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਇਕੱਠਾ ਆਟਾ ਪਿਸਵਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਆੜੂ--ਠੰਡਾ ਅਤੇ ਤਰ ਹੈ। ਇਕ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਦਾਇਕ ਫਲ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਦੇ ਕਾਰਣ ਭੁਖ ਘਟ ਲਗਦੀ ਹੋਵੇ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਵਿਚ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਘੰਟਾ ਦੋ ਘੰਟਾ ਪਿਛੋਂ ੧-੧ ਆੜੂ ਦੇਣ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿਚ ਫੁਰਤੀ ਉਤਪਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆੜੂ ਬਲਗ਼ਮੀ ਤੇ ਗਰਮੀ ਦੇ ਸੁਭਾਵਾਂ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਹਿਤਕਾਰੀ ਹੈ।

ਅੰਬ--ਗਰਮ ਤਰ। ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਤ੍ਰਿਪਤੀਦਾਇਕ ਹੈ। ਜਿਸ ਅੰਬ ਵਿਚ ਰੇਸ਼ੇ (ਸੂਤ ਜਿਹੇ) ਨਾ ਹੋਣ ਉਹ ਸਵਾਦੀ ਤਾਂ ਚਾਹੇ ਬਹੁਤਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਭਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਿਠੇ ਪਤਲੇ ਰਸ ਦਾ ਚੂਪਨ ਵਾਲਾ ਰਸੇਦਾਰ ਅੰਬ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਜਾਣ ਵਾਲਾ, ਗੁਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਖੱਟਾ ਅੰਬ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਪੱਕਾ ਹੋਇਆ ਅੰਬ ਲਹੂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ

ਉਪਰੋਂ ਦੁਧ ਪੀਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਪਰੋਂ ਦੁਧ ਦੀ ਲੱਸੀ ਪੀਤੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਗਰਮੀ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਬ ਨਾਲ ਸਨਾਯੂ, ਨਰਵਿਸ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਮੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਬਜ਼ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਫੁਰਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਅੰਬ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਅੰਬ ਬੁਢਾਪੇ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਪਤਲੇ ਰਸੇ ਦੇ ਅੰਬ ਅਤੇ ਦੁਧ ਤੇ ਹੀ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਰਹੇ ਤਾਂ ਇਹ (ਆਮਰ ਕਲਪ) ਸੰਗਰਹਿਣੀ ਅਤੇ ਮੰਦ ਅਗਨੀ ਦੀ ਪਰਮ ਔਸ਼ਧੀ ਹੈ। ਮੰਦ ਅਗਨੀ ਵਿਚ ਚੂਪਨ ਵਾਲੇ ਪਤਲੇ ਰਸ ਦੇ ਅੰਬ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਸਭ ਪਚਨ 'ਚ ਭਾਰੇ ਹਨ।

ਅੰਬ ਦਾ ਆਚਾਰ—ਆਚਾਰ ਦਾ ਵਰਨਣ ਪੜ੍ਹੋ।

ਅੰਬ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ—ਬਹੁਤ ਉਤਮ ਵਸਤੂ ਹੈ। ਫੁਰਤੀਦਾਇਕ ਹੈ, ਅਤੇ ਦਿਲ ਦਿਮਾਗ਼ ਮਿਹਦਾ, ਫੇਫੜੇ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਬਜ਼ੀ ਨੂੰ ਵੀ ਥੋੜਾ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ। (ਖੰਡ ਦਾ ਸ਼ੀਰਾ ਥੋੜਾ ਹੋਵੇ)।

ਆਉਲਾ—ਰੁਖਾ, ਠੰਡਾ, ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭੁਖ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀ ਬੇਚੈਨੀ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ, ਜਿਗਰ, ਮਿਹਦਾ, ਤਿਲੀ, ਧਾਤੂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦਿਮਾਗ਼ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਪਾ ਪੱਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ੨ ਤੋਲੇ ਸੁਕੇ ਆਉਲੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਭਿਉਂ ਕੇ ਰਖ ਦਿਓ ਅਤੇ ਤੜਕੇ ਨਿਤਾਰੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਾ ਪੱਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ੬ ਮਾਸ਼ੇ ਸੁਕੇ ਆਉਲੇ ਪਾ ਦਿਓ, ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਧੋਤੀਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸਭ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋਤ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ੬ ਮਾਸ਼ੇ ਸੁਕਾ ਤ੍ਰਿਫਲਾ (ਹਰੜ, ਬਹੇੜਾ, ਆਉਲਾ) ਭਿਉਂਵੇ।

ਆਉਲੇ ਦਾ ਆਚਾਰ—ਜੇਕਰ ਕਦੇ ਕਦੇ ਅਤੇ ਥੋੜੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਖਾਧਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਹਾਜ਼ਮੇ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। (ਵੇਖੋ ਆਚਾਰ)

ਆਉਲੇ ਦਾ ਚੂਰਣ—ਭੋਜਨ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ੨ ਤੋਂ ੬ ਮਾਸ਼ੇ ਭਰ ਚੂਰਣ ਖੰਡ ਮਿਲਾ ਕੇ ਫਕ ਲੈਣ ਨਾਲ ਮਿਹਦੇ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਟੱਟੀ ਬੱਝ ਕੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਆਉਲੇ ਦੀ ਭਾਜੀ—ਪਾਂਡੂ (ਯਰਕਾਨ) ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਜ਼ਮਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਦਾਲ ਭਾਜੀ ਵਿਚ ਪਾਉਣਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਆਉਲੇ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ—ਠੰਡਾ, ਤਰ । ਦਿਲ ਦਿਮਾਗ਼, ਮਿਹਦਾ ਅਤੇ ਨਰਵਿਸ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਬਖਸ਼ਦਾ ਹੈ। ਤ੍ਰਿਪਤੀ-ਕਾਰਕ ਹੈ, ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਤੇ ਗਰਭ ਵਿਚਲੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹਿਤਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਕ ਵੱਡਾ ਆਉਲਾ ਇਕ ਆਂਡੇ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤਾ ਬਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਆਲੂ—ਠੰਡਾ ਖੁਸ਼ਕ। ਪੇਟ ਦੇ ਮਲ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਅਫ਼ਾਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਆਲੂ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਛਿੱਲੜ ਸਮੇਤ ਉਬਾਲ ਕੇ ਫਿਰ ਛਿਲਕਾ ਲਾਹ ਕੇ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤਬਖ਼ਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਛਿਲਕੇ ਦੀ ਤਹਿ ਵਿਚ ਮਨਸ਼ਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਬਾਲਣ ਨਾਲ ਇਹ ਆਲੂ ਵਿਚ ਜਜ਼ਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਆਲੂ ਛੇਤੀ ਪਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਲੂ ਵਿਚ ਨਸ਼ਾਸਤਾ (Starch) ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੇਥੀ ਨਾਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਲੂ ਬਹੁਤਾ ਖਾਣਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਸ਼ੱਕਰ ਲਿਔਂਦਾ ਹੈ। (ਵੇਖੋ ੨੦ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਕਰਣ)

ਆਲੂਬੁਖ਼ਾਰਾ—ਸਰਦ ਖੁਸ਼ਕ । ਜਲਦੀ ਪਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਥੋੜੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਖਾਧਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਪਚਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਲਹੂ ਪੈਦਾ

ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਕਬਜ਼ ਖੋ ੍ਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਦਿਆਂ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਸੁਕਾ ਦੋਵੇਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਾਜ਼ਾ ਆਲੂ ਬੁਖ਼ਾਰਾ ਜੇਕਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ।

ਅਲਾਇਚੀ ਛੋਟੀ—ਮੋਹਤਦਿਲ (ਨਾ ਗਰਮ ਨਾ ਠੰਡੀ) ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ, ਦਿਮਾਗ਼, ਮਿਹਦਾ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਬਖਸ਼ਦੀ ਹੈ। ਦਮਾਂ, ਹਿਚਕੀ ਤੇ ਬਲਗ਼ਮ ਨੂੰ ਛੇਡਦੀ ਹੈ। ਜੀ ਕੱਚਾ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਕੈਆਂ, ਅਤੇ ਖੰਘ ਵਿਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਚਿਲਮ ਵਿਚ ਛਿੱਲੜਾਂ ਸਮੇਤ ਰਖ ਕੇ ਇਸ ਦਾ ਧੂਆਂ ਖਿੱਚਣ ਨਾਲ ਹਿਚਕੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅਲਾਇਚੀ ਵਡੀ—ਗਰਮ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਮੁੜ੍ਹਕਾ ਲਿਔਂਦੀ ਹੈ। ਫੁਰਤੀਦਾਇਕ ਹੈ। ਬਾਦੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਮਿਹਦੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਭੁਖ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਕ਼ਫ਼ ਨੂੰ ਮਿਟਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਛਿੱਲੜਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਹੈਜ਼ਾ ਅਤੇ ਬੁਖ਼ਾਰ ਵਿਚ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਪਿਆਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਰੋਕ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ੪ ਸੇਰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਦੋ ਤੋਲੇ ਛਿਲੜ ਉਬਾਲ ਕੇ ਦੋ ਸੇਰ ਪਾਣੀ ਰਹਿਣ ਤੇ ਠੰਡਾ ਕਰਕੇ ਪਿਲਾਂਦੇ ਰਹੋ। ਖੰਡ ਮਿਲਾਕੇ ਦੋ ਇਲਾਇਚੀਆਂ ਦੇ ਬੀਜ ਫੱਕਣ ਨਾਲ ਮੁੜ੍ਹਕਾ ਆ ਕੇ ਸਰੀਰ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਰੋਗੀ ਸੁਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਿਰ ਪੀੜ ਵੀ ਹਟਦੀ ਹੈ। ਮਥੇ ਤੇ ਛਿੱਲੜਾਂ ਦਾ ਲੇਪ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਿਰ ਪੀੜ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅੰਗੂਰ—ਗਰਮ, ਖੁਸ਼ਕ। ਕਬਜ਼ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਸ਼ਕਤੀ ਦਾਇਕ ਹੈ। ਦਿਲ ਦਿਮਾਗ਼, ਮਿਹਦਾ, ਫੇਫੜੇ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਬਖਸ਼ਦਾ ਹੈ। ਲਹੂ ਬਹੁਤ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਛੇਤੀ ਪਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਰੋਗੀ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਲਈ ਅੰਗੂਰ ਦਾ

ਤਾਜ਼ਾ ਰਸ ਤਾਕਤਵਰ ਹੈ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਪਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਛਿਲਕਾ ਕਿਸੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਖੰਘ ਲਿਔਂਦਾ ਹੈ।

ਅੰਜੀਰ—ਗਰਮ ਤਰ ਅਤੇ ਗਜ਼ਮੇ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੁੜ੍ਹਕਾ ਲਿਔਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਸਾਰਿਆਂ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਫੁਰਤੀ ਬਖਸ਼ਦੀ ਹੈ। ਤ੍ਰੇਹ ਨੂੰ ਮੱਠਿਆਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਵੇਲੇ ਵਿਚ ਵਡੀ ਅੰਜੀਰ ਦੇ ਕੇਵਲ ੪-੬ ਦਾਣੇ ਹੀ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

੫੦-੧੦੦ ਸੁਕੀਆਂ ਅੰਜੀਰਾਂ ਜਾਮਨੂੰ ਦੇ ਸਿਰਕੇ ਵਿਚ ਭਿਉਂ ਰਖੋ। ਤੀਜੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਦਾਣੇ ਰੋਜ਼ ਖਾਓ, ਤਾਂ ਤਿਲੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਏਗੀ।

ਈਸਬਗੋਲ ਜਾਂ ਸਤ ਈਸਬਗੋਲ—ਸਰਦ ਅਤੇ ਤਰ ਹੈ। ਪਿਆਸ ਗਰਮੀ ਦੇ ਬੁਖ਼ਾਰ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਜੋਸ਼ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਲਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤਿਲਕਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਟੱਟੀ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਤਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ੩,੪ ਮਾਸ਼ੇ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਕਬਜ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ੭ ਮਾਸ਼ੇ ਤੋਂ ਇਕ ਤੋਲੇ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਕਬਜ਼ ਖੋਲ੍ਹਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਲੇ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀ ਖ਼ਰਖ਼ਰਾਹਟ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਵਰਮ ਅਤੇ ਮਰੋੜਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਛਿਲਕਾ ਕੁਝ ਵਧੇਰੇ ਸਵਾਦੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ।

ਇਮਲੀ—ਸਰਦ ਖੁਸ਼ਕ। ਕਬਜ਼ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਾਲੀ। ਖੱਟੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਗਲੇ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਦੀ ਏ। ਖ਼ੂਨ ਵਿਗਾੜਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਵਧੀਆ ਵਰਤਣ ਦਾ ਤ੍ਰੀਕਾ—ਦੋ ਸੇਰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ੧ ਛਟਾਂਕ ਭਿਉਂ ਕੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਪਿਛੋਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉਪਰਲਾ ਪਾਣੀ ਨਿਤਾਰ ਕੇ ਪੀਤਾ ਜਾਏ। ਗਰਮੀ ਦੇ ਬੁਖ਼ਾਰ ਵਿਚ ਤੇ ਪਾਡੂ (ਯਰਕਾਨ) ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਹੈਜ਼ਾ ਅਤੇ ਪਲੇਗ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ

ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਮਲੀ ਨਾਲ ਖੰਘ ਅਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਹੋਣ ਦਾ ਭੈ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਏਸ ਲਈ ਬਲਗ਼ਮੀ ਸੁਭਾ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਸ਼ੱਕਰ—ਸਾਡੀ ਮਾੜੀ ਕਿਸਮਤ ਹੈ, ਕਿ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਥਾਂ ਖੰਡ ਨੇ ਲੈ ਲਈ ਹੈ। ਖੰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਮਨੁਖ ਦੇ ਮਾਸ, ਚੁਸਤੀ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਵਿਚ ਉਹ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜੋ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਨੂੰ ਗੰਨੇ ਦੀ ਖੰਡ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਅ ਜੇਕਰ ਮਿਲ ਵੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਚਿਟਿਆਂ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਯਤਨ ਵਿਚ ਉਸ ਦਾ ਸਤ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੰਡ ਦੀ ਬਜਾਇ ਸ਼ੱਕਰ ਅਤੇ ਗੁੜ ਵਧੇਰੇ ਕਬਜ਼ ਕੁਸ਼ਾ ਤੇ ਸਿਹਤ ਬਖ਼ਸ਼ ਹਨ।

ਸ਼ੱਕਰ ਥੋੜੀ ਗਰਮ, ਤਰ ਅਤੇ ਹਾਜ਼ਮਾ ਹੈ। ਤਾਕਤ ਬਖ਼ਸ਼ ਹੈ। ਕਿਸਾਨ ਅਤੇ ਮਜ਼ਦੂਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਹੈ। ਘਿਓ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੋਟਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਫੋੜੇ, ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਕੀੜੇ, ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਤੇਹ ਲਗਣੀ ਅਤੇ ਬਹੁ ਮੂਤ੍ਰ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ। ਮਘਦੇ ਕੋਇਲਿਆਂ ਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਪਾ ਕੇ ਨਕ ਰਾਹੀਂ ਧੂਆਂ ਅੰਦਰ ਖਿਚਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਰੁਕੇ ਹੋਏ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਫ਼ਾਇਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਕਰ ਕੰਦੀ—ਗਰਮ ਤਰ ਹੈ, ਕਬਜ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਫ਼ੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਨਿਸ਼ਾਸਤਾ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਿਹਨਤ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਬਖ਼ਸ਼ਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਕਰ-ਕੰਦੀ ਖਾਣ ਮਗਰੋਂ ਸੌਂਫ਼ ਚਬ ਲੈਣ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਲਗ਼ਮ (ਗੋਂਗਲੂ, ਠਿਪਰ)—ਨਾ ਠੰਡੇ, ਨਾ ਗਰਮ, ਤਰ। ਖੁਸ਼ਕੀ ਹਟਾਂਦੇ ਹਨ। ਲਹੂ ਸੋਧਦੇ ਹਨ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਲਿਔਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਅਫ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਲਗ਼ਮੀ ਸੁਭਾ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਬਲਗ਼ਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਭਾਜੀ ਵਿਚ ਅਧਰਕ, ਕਾਲੀ

ਮਿਰਚ, ਮੋਟੀ ਅਲਾਇਚੀ ਅਤੇ ਕਾਲਾ ਜ਼ੀਰਾ ਜ਼ਰੂਰ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਲਗ਼ਮ ਉਬਾਲ ਕੇ ਬਿਆਈਆਂ ਤੇ ਰਗੜਨਾਂ ਅਤੇ ਓਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣਾਂ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਕੇ, ਉਪਰ ਕਪੜਾ ਵਲ੍ਹੇਟ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਆਰਾਮ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਫੇਰ ਗਲੈਸਰੀਨ ਲਾਓ, ਚਹੁੰ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਬਿਆਈਆਂ ਸਾਫ਼।

ਸ਼ਰਬਤ—ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਮਿਠਾ ਪਾ ਕੇ ਕੱਚਾ ਸ਼ਰਬਤ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਅੱਗ ਤੇ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਪੱਕਾ ਸ਼ਰਬਤ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਸ਼ਰਬਤ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਏ, ਓਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਗੁਣ ਔਗਣ ਓਸ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗਰਮੀ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾਕੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਾਈ ਲਈ ਦੁਧ ਵਿਚ ਅਤੇ ਬਲਗ਼ਮ ਲਈ ਇਸ ਵਿਚ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ। ਵਧੇਰੇ ਕਰਕੇ ਗਰਮੀ ਦੀ ਰੁਤ ਵਿਚ ਹੀ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਰਫ ਨਾ ਹੀ ਪਾਓ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ—ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ। ਕੌੜੀ ਹੈ। ਮਿਹਦਾ, ਫੇਫੜਾ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਇਸ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਛਿਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਫਿੰਮਣੀਆਂ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ; ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਏਨੀ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਇਕ ਦਮ ਰੁਕ ਜਾਣ ਨਾਲ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਕਲ ਨੂੰ ਅੰਨ੍ਹਿਆਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਨਸ਼ੇ ਵਿਚ ਬੇਸੁਰਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੇਹ ਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਦਾ, ਮਸਾਨਾ, ਨਰਵਿਸ ਸਿਸਟਮ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲਿਆਊ ਨਾੜੀਆਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਗੰਠੀਆ, ਅਧਰੰਗ, ਲਕਵਾ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਕ ਜ਼ਹਿਰ ਹੈ। ਥੋੜੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਕਚਲਾ ਅਤੇ ਸੰਖੀਆ ਆਦਿ ਵੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਤੋਂ ਘਟ ਨਹੀਂ, ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਵੈਦ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਥੋੜੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਖ਼ਾਸ ਖ਼ਾਸ ਰੋਗਾਂ

ਵਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਕੇਵਲ ਦਵਾਈ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦਿਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਸਦਾ ਧਨ, ਅਤੇ ਇਜ਼ਤ ਦੀ ਦੁਸ਼ਮਣ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਰੀਫਾ (ਸੀਤਾਫਲ)—ਗਰਮ ਤਰ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਭਾਰਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਫਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਹਿਤੂਤ—ਸਭ ਸੁਭਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਲੰਮਾ, ਛੋਟਾ, ਕਾਲਾ, ਚਿਟਾ ਚਾਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਨੂੰ ਤੂਤ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਤੂਤ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਫ਼ ਲਹੂ ਉਤਪਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਾਜ਼ਮੇ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਿਆਸ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਹਟਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਸ਼ਰਬਤ ਵਿਚ ਵੀ ਏਹੋ ਗੁਣ ਹਨ।

ਸ਼ਹਿਦ (ਮਧੂ)—ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ। ਬਲਗ਼ਮ ਮਾਰਦਾ ਹੈ। ਹੈ। ਲਹੂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਾਜ਼ਮੇ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਖਹੁਲ੍ਹਦੀ ਹੈ। ਤਪਦਿਕ, ਖੰਘ, ਨਜ਼ਲਾ, ਜ਼ੁਕਾਮ, ਬਕਾਵਟ ਅੱਖਾਂ ਦਿਆਂ ਰੋਗਾਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਵਿਚ ਗਰਮ ਸੁਭਾ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦਿਓ। ਸ਼ਹਿਦ ਅਠ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਲਾਲ, ਕੋਈ ਚਿਟਾ, ਕੋਈ ਪੀਲਾ, ਕੋਈ ਗਾਹੜਾ, ਕੋਈ ਪਤਲਾ, ਕੋਈ ਮਿਸ਼ਰੀ ਦੀ ਡਲੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਦਿ। ਸ਼ਹਿਦ ਵਿਚ ਘਿਓ ਜਾਂ ਮੱਖਣ ਰਲਾ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਤਾਕਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਐਪਰ ਦੋਵੇਂ ਬਰਾਬਰ ਨਾ ਹੋਣ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਲਗ਼ਮ ਗਾੜ੍ਹੀ ਹੋਵੇ ਤਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਤ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਰਲਾ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਮੋਟਾਪਾ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਠੰਡੀ ਰੁਤ ਵਿਚ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਤਾਕਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਗਰਮ ਸੁਭਾ ਦੇ ਮਨੁਖ ਤਿੰਨ ਹਿਸੇ ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਇਕ ਹਿਸਾ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾਉਣ।

ਵਾਈ ਸੁਭਾ ਵਾਲੇ ਤਿੰਨ ਹਿਸੇ ਘਿਓ ਅਤੇ ਇਕ ਹਿਸਾ ਸ਼ਹਿਦ ਰਲਾਉਣ; ਬਲਗ਼ਮੀ ਵਾਲੇ ਸ਼ਹਿਦ ਵਿਚ ਇਕ ਚੌਥਾਈ ਘਿਓ ਜਾਂ ਮੱਖਣ ਮਲਾਉਣ; ਜਿਸ ਸਮੇਂ (ਠੰਡ, ਜ਼ੁਕਾਮ, ਬਲਗ਼ਮ, ਖੰਘ, ਨਮੂਨੀਆਂ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆਦਿ ਵਿਚ) ਬਰਾਂਡੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸ਼ਹਿਦ ਦਾ ਇਕ ਵਡਾ ਚਮਚਾ ਖਵਾ ਦੇਣਾ, ਉਹੀ ਅਸਰ ਦਖਾਵੇਗਾ ਜੋ ਬਰਾਂਡੀ ਦਿਖਾਂਦੀ ਹੈ। ਠੰਡ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਕਾਰਣ ਜਦ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਧ ਜਾਏ ਅਤੇ ਰੋਗੀ ਦਾ ਸਾਹ ਘੁਟਦਾ ਨਜ਼ਰ ਆਏ ਤਾਂ ਚਮਚਾ ਭਰ ਸ਼ਹਿਦ ਉਹਨੂੰ ਨਵਾਂ ਜੀਵਨ ਦਾਨ ਕਰੇਗਾ।

ਸ਼ਿਮਲੇ ਦੀ ਮਿਰਚ—ਇਹ ਸਾਗ ਸਬਜ਼ੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਮੋਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ੧—੨ ਛਟਾਂਕ ਵਜ਼ਨ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਾਂ ਮਾਤ੍ਰ ਹੀ ਕੌੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਾਈ ਅਤੇ ਕਫ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਪਚਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਖਾਧੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਲਹੂ ਵਿਚ ਜੋਸ਼ ਅਤੇ ਖੁਰਕ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੰਦਰੁਸਤ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਸਾਤੇ ਵਿਚ ੧—੨ ਵਾਰ ਤੋਂ ਵਧ ਨਾ ਖਾਣ।

ਸੰਤਰਾ (ਨਾਰੰਗੀ)—ਠੰਡਾ, ਤਰ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਅਤੇ ਹਾਜ਼ਮੇ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੁਖ਼ਾਰ, ਤੇਹ, ਘਬਰਾਹਟ, ਉਲਟੀ ਅਤੇ ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਲਹੂ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰੀ ਵਿਚ ਸਾਰਿਆਂ ਫਲਾਂ 'ਚੋਂ ਮਿਠਾ ਸੰਤਰਾ ਉੱਤਮ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ; ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਲਵਾ ਆਦਿ ਭਾਰੇ ਭੋਜਨ ਪਿਛੋਂ ਸੰਤਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਾਜ਼ਮਾ ਦਰੁਸਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਰਦਾ—ਗਰਮ ਨਾ ਸਰਦ, ਤਰ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਵਰ ਹੈ, ਦਿਮਾਗ਼, ਗੁਰਦਾ, ਦਿਲ ਤੇ ਮਸਾਨੇ ਸ਼ੁਧ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਸਾਗ—ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ, ਕਬਜ਼ ਕੁਸ਼ਾ ਅਤੇ ਮੂਤ੍ਰ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਢਿਡ ਦੇ ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ। ਭੁਖ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਵਾਦੀ ਹੈ। ਇਹਨੂੰ ਆਯੁਰਵੇਦ ਵਿਚ ਪਾਲਕ, ਮੇਥੀ, ਬਾਥੂ ਆਦਿ ਸਾਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘਟੀਆ ਸਾਗ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਤੇਲ—ਠੰਡਾ ਅਤੇ ਤਰ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਘਿਓ ਨਾ ਮਿਲਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਹਥ ਤੰਗ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਤੇਲ ਵਰਤੋ। ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। "ਤੇਲ ਸੜਿਆ ਸੋ ਘਿਓ ਬਰਾਬਰ, ਘਿਓ ਸੜਿਆ ਸੋ ਤੇਲ ਬਰਾਬਰ" ਏਸ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨੂੰ ਸਾੜ ਲਿਆ ਜਾਏ—ਦੋ ਸੇਰ ਤੇਲ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਕਰੋ, ਜਦ ਧੂਆਂ ਜਿਹਾ ਨਿਕਲਣ ਲਗੇ ਤਾਂ ਇਕ ਤੋਲਾ ਗੁੜ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਵਿਚ ਸੁਟ ਦਿਓ, ਇਹ ਪਿਘਲ ਕੇ ਪੂੜੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲ ਜਾਏਗਾ। ਜਦ ਸੜ ਕੇ ਸੁਆਹ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕਢ ਲਵੋ ਅਤੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਲਾਹ ਲਵੋ। ਇਹ ਤੇਲ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਸਦਾ ਸੁੰਘ ਕੇ ਚਖ ਕੇ ਕੱਚੀ ਘਾਣੀ ਦਾ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਤੇਲ ਲਓ। ਇਸ ਤੇਲ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦਾ ਛੇਤੀ ਹੀ ਅਭਿਆਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਘਿਓ ਪਛਾਣਨਾਂ ਔਖਾ, ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਤੇਲ ਪਛਾਣਨਾਂ ਸੌਖਾ।

ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਕੱਚੇ ਤੇਲ ਦੀ ਮਾਲਸ਼, ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਸਾਤੇ 'ਚ ਦੋ ਵਾਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਏਸੇ ਤੇਲ ਦੀ ਨਸਵਾਰ, ਨਕ, ਕੰਨ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸਲਾਦ—ਨਾ ਗਰਮ, ਨਾ ਸਰਦ। ਸਲਾਦ ਪਾਲਕ ਦੇ ਸਾਗ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਜੁਲਦਾ ਹੈ। ਹੌਲਾ ਹੈ। ਮਿਹਦੇ ਤਿਲੀ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੱਚਾ ਹੀ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਟਮਾਟਰ, ਗੰਢੇ, ਮੂਲੀ, ਖੀਰਾ, ਚਕੰਦਰ ਆਦਿ ਕੱਚੇ ਕਟਕੇ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਧੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖਟਿਆਈ ਦੇ ਸ਼ੌਕੀਨ ਇਸ ਵਿਚ ਸਿਰਕਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ। ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ ਜਾਂ ਥੋੜਾ ਓਬਾਲਿਆ ਹੋਇਆ ਚਕੰਦਰ ਹੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਓ ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭ

ਦਾਇਕ ਹੈ।

ਸਾਗੂਦਾਨਾ--ਗਰਮ, ਤਰ । ਕੁਝ ਕੁ ਕਬਜ਼ ਕੁਸ਼ਾ ਹੈ । ਬਹੁਤ ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ ਹੈ। ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਪਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਦੁਧ ਮਗਰੋਂ ਰਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਭਾਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿਰਕਾ–ਠੰਡਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅੰਗੂਰ ਦਾ ਸਿਰਕਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਐਪਰ ਮਿਲਦਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗੁੜ ਦਾ ਹੀ ਹੈ। ਸਿਰਕਾ ਕਬਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪੇਟ ਦਿਆਂ ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ। ਹਾਜ਼ਮਾ ਹੈ। ਹੈਜ਼ੇ ਦੀ ਰੁਤ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਤੇ ਗੰਢੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੈਜ਼ੇ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਗਲੇ ਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਾਈ, ਬਲਗਮ, ਗਲੇ ਦੀ ਖ਼ਰਾਬੀ, ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਚਿਟੇ ਪਾਣੀ, ਪ੍ਰਦਰ ਅਤੇ ਵੀਰਜ ਦੇ ਸਭ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਅਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖਟਿਆਈ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਂਦੀ ਹੈ। ਤਿਲੀ, ਸੋਜ, ਅਤੇ ਅਫ਼ਾਰੇ ਲਈ ਜਾਮਨੂੰ ਦਾ ਸਿਰਕਾ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਚੌਲਾ ਨਾਲ ਸਿਰਕਾ ਖਾਣਾ ਢਿਡ ਪੀੜ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਦਰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਕਾ ਕਦੇ ਅਠਵੇਂ ਦਸਵੇਂ ਦਿਨ ਥੋੜੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿੰਘਾੜਾ–ਤਾਜ਼ਾ ਸਿੰਘਾੜਾ ਠੰਡਾ ਤਰ ਹੈ। ਸੁਕਾ ਸਿੰਘਾੜਾ ਠੰਡਾ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ। ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਜ਼ਦੂਰ ਕਿਸਾਨਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਉੱਤਮ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਭੁਖ ਮਾਰਦੀ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਦੇ ਜੁਲਾਬ, ਦਿਲ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਜਲਨ ਅਤੇ ਧਾਤੂ ਖੀਣਤਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ਾਸਤਾ ਇਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹਾਜ਼ਮਾ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿੰਘਾੜਾ ਜੋੜਾਂ ਦਿਆਂ ਦਰਦਾਂ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਵਿਚੋਂ ਲਹੂ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਿਤਕਾਰੀ ਹੈ। ਦਹੀਂ ਨਾਲ ਗਰਮੀ ਦਿਆਂ ਦਸਤਾਂ ਵਿਚ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਦੇਖੋ ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਨਸ਼ਾਸਤਾ।

ਸੁਪਾਰੀ—ਦੇਖੋ ਪਾਨ ਦਾ ਵਰਨਣ।

ਸੁਹਾਂਜਨਾ (ਫੁਲ, ਫਲੀ)-ਸੁਹਾਂਜਨਾ ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਸਵਾਦ ਕੁਝ ਕੌੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਿਹਦੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭੁਖ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਬਲਗ਼ਮ ਤੇ ਵਾਈ ਮਾਰਦਾ ਹੈ। ਲਹੂ ਸਾਫ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਭੁਖ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਈ ਦਿਆਂ ਦਰਦਾਂ, ਜੋੜਾਂ ਆਦਿ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹਿਤਕਾਰੀ ਹੈ। ਸੁਹਾਂਜਨੇ ਦੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਵਿਚ ਤੇ ਫੁਲਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਏਹੋ ਗੁਣ ਹੈ। ਅੱਪਰ ਫੁਲ ਕਬਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭਾਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਸੰਤ ਰੁਤ ਅਰਥਾਤ ਆਪਣੀ ਬਹਾਰ ਵਿਚ ਸਹਾਂਜਨਾ ਜ਼ਰੂਰ ਵਰਤਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹਾ ਕਿ ਅਗੇ ਰਸਾਂ ਦੇ ਵਰਨਣ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਰਖਣ ਲਈ ਸਭ ਰਸ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਅਸੀਂ ਮਿਠੇ, ਨਮਕੀਨ, ਖਟੇ ਅਤੇ ਚਟਪਟੇ ਰਸ ਵਧੇਰੇ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਕੌੜੇ ਤੇ ਕਸੈਲੇ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਖ਼ੂਨ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਏਸ ਲਈ, ਸੁਹਾਂਜਨਾਂ; ਕਰੇਲਾਂ, ਢੁੰਗਾਂ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁੰਕੇ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਸਾਗ ਬਹੁਤ ਸਵਾਦੀ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਦੇ ਸੁਭਾ ਵਾਲੇ ਥੋੜਾ ਖਾਣ। (ਸੁਹਾਂਜਨੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਦਰਖਤ ਦੇ ਫੁੱਲ ਵਧੇਰੇ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਘਟ ਕੌੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)।

ਸੇਮ ਦੀ ਫਲੀ—ਠੰਡੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ। ਛੋਟੀ ਵਡੀ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੀ ਖਾਧੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਚਿਰਕੀ ਹਜ਼ਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਫਾਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਤੇ ਬਲ਼ਗ਼ਮ ਨੂੰ ਮਾਰਦੀ ਹੈ। ਸੇਮ ਦੇ ਸਾਗ ਵਿਚ ਘਿਓ, ਲਹਸਨ, ਅਤੇ ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸੇਬ—ਥੋੜਾ ਗਰਮ ਹੈ, ਦਿਲ ਦਿਮਾਗ਼; ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਮਿਹਦੇ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਭਾਰਾ ਅਤੇ ਦਰਾਕਾ ਹਜ਼ਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਰੋੜ ਅਤੇ ਟਾਈਫਾਈਡ ਬੁਖਾਰ ਵਿਚ ਸਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਵਧਾਊ ਹੈ। ਬਲਗ਼ਮ, ਖੰਘ, ਤਪੇਦਿਕ, ਦਿਲ ਦਿਆਂ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਮਿਠੇ ਸਿਆਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਦੇਣ ਯੋਗ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮੁਰੱਬਾ ਤਾਕਤਵਰ ਹੈ। ਲਹੂ ਦਿਆਂ ਦਸਤਾਂ ਵਿਚ ਲਾਭ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਸੇਬ ਖਾਣਾ ਕੁਝ ਕਬਜ਼ਕੁਸ਼ਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਾਧਾ ਸੇਬ ਕੁਝ ਕਬਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸੋਏ ਦਾ ਸਾਗ—ਗਰਮ ਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ। ਗਰਮ ਸੁਭਾ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਵਾਈ ਮਾਰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਮਸਾਨੇ ਦੀ ਪਥਰੀ ਵਿਚ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਯਰਕਾਨ, ਸੂਲ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ, ਬਲਗ਼ਮ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਦਿਆਂ ਦੋਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਹਿਤਕਾਰੀ ਹੈ।

ਸੋਡਾ ਵਾਟਰ, ਲੈਮਨ—ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਜਦ ਕਿ ਭੋਜਨ ਨਾ ਪਚਿਆ ਹੋਵੇ, ਅਫਾਰਾ ਹੋਵੇ, ਡਕਾਰ ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਰਤੂਬਤ ਘਟ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸੋਡਾ ਪੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਰਥਾਤ ਇਕ ਦਵਾਈ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਜਾਂ ਹਾਜਮੇ ਦੇ ਚੂਰਣ ਵਜੋਂ। ਲੈਮਨ ਸੋਡਾਵਾਟਰ ਦੀ ਬਗੈਰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਮਿਹਦੇ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਣ ਤੇ ਫੇਰ ਇਸ ਬਗੈਰ ਰੋਟੀ ਪਚਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਬਰਫ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਹਾਨੀ ਕਾਰਕ ਹੈ। ਬਰਫ਼ ਵਿਚ ਲਗੀ ਬੋਤਲ ਵੀ ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ। ਬਗੈਰ ਬਰਫ ਦੇ ਜ਼ਿੰਜਰ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਹੈ। ਦੇਖੋ ਬਰਫ਼ ਦਾ ਵਰਨਣ।

ਸੁੰਦ—ਕੁਝ ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ। ਮਿਹਦੇ, ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਹਾਜ਼ਮੇ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਖੰਘ, ਜ਼ੁਕਾਮ, ਮਰੋੜ, ਦਸਤ, ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਵਾਈ ਅਤੇ ਢਿਡ ਪੀੜ ਨੂੰ ਮਾਰਦੀ ਹੈ। ਵਾਈ ਬਾਦੀ ਨਾਸ਼ਕ ਹੈ। ਕਬਜ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸੌਂਫ—ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ। ਜਿਗਰ ਤੇ ਤਿਲੀ ਦਾ

ਰੁਕਾਵਟ ਨੂੰ ਖੋਹਲਦੀ ਹੈ। ਢਿਡ ਪੀੜ, ਅਫਾਰਾ, ਤੇ ਵਾਈ ਨਾਸ਼ਕ ਹੈ। ਪੇਟ ਦੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਕਢਦੀ ਹੈ। ਕਫ਼ ਨਾਸ਼ਕ ਹੈ।

ਹਰੜ ਪੀਲੀ (ਵਡੀ ਹਰੜ, ਹਰੀੜ)—ਹਰੜ ਨਾ ਗਰਮ ਤੇ ਨਾ ਠੰਡੀ, ਕੁਝ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ। ਗਰਮੀ, ਬਾਦੀ, ਬਲਗਮ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸਰਦੀ ਗਰਮੀ ਦਿਆਂ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮਿਹਦੇ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।ਦਿਲ,ਦਿਮਾਗ਼,ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਤਿਲੀ ਦਿਆਂ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਰਸਾਇਣ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜੋਤ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਹਰੜ ਨਵੀਂ ਹੋਵੇ, ਵਡੀ ਹੋਵੇ, ਚਿਕਨੀ ਹੋਵੇ, ਭਾਰੀ ਹੋਵੇ, ਪੀਲੀ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਡੁਬ ਜਾਏ, ਭਾਰ ਵਿਚ ਇਕ ਤੋਲੇ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹੋਵੇ, ਅਜਿਹੀ ਹਰੜ ਉਤਮ ਹੈ।

ਹਰੜ ਦਾ ਚੂਰਣ ਢਿਡ ਦੀ ਮੱਲ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਬਜ਼ ਖੋਹਲਦਾ ਹੈ। ਥੋੜਾ ਜਿੰਨਾ ਲੂਣ ਮਲਾਉਣ ਨਾਲ ਬਲਗ਼ਮ ਨੂੰ, ਖੰਡ ਨਾਲ ਗਰਮੀ (ਪਿਤ) ਨੂੰ, ਘਿਓ ਨਾਲ ਵਾਈ ਨੂੰ ਅਤੇ ਗੁੜ ਨਾਲ ਸਭ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। (ਹਰੜ ਦੋ ਮਾਸ਼ੇ, ਲੂਣ ਤਿੰਨ ਮਾਸ਼ੇ, ਹੋਰ ੧—੧ ਤੋਲਾ)

ਹਲਦੀ—ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ। ਲਹੂ ਸਾਫ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਲਗਮ ਮਾਰਦੀ ਹੈ। ਯਰਕਾਨ, ਸੋਜਾਂ, ਖੁਰਕ, ਢਿਡ ਦੇ ਕੀੜੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮੇਹ ਰੋਗ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹਿਤਕਾਰੀ ਹੈ। ਸਟ ਤੇ ਹਲਦੀ ਦਾ ਲੇਪ ਟਿੰਚਰ ਆਇਓਡੀਨ ਦਾ ਕੰਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੋਜ ਨੂੰ ਹਟਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਾਲੋਂ—ਗਰਮ, ਹਾਜ਼ਮਾ, ਭੁਖ ਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਬਦਹਜ਼ਮੀ, ਢਿਡ ਪੀੜ, ਅਫਾਰਾ ਅਤੇ ਵਾਈ ਦਿਆਂ ਸਭ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਲਟੀ, ਠੰਡ, ਬਲਗ਼ਮ, ਦਸਤਾਂ ਅਤੇ ਮਿਹਦੇ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਲਈ ਚੰਗੀ ਹੈ। ਕੱਚੀ ਤੇ ਪੱਕੀ ਦੋਵੇਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਧੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਬੀਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਏਹੋ ਗੁਣ ਹਨ।

ਹਿੰਗ—ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ। ਮਾਂਹ ਦੀ ਦਾਲ ਤੇ ਅਰਬੀ, ਕਚਾਲੂ

ਆਦਿ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਕਿ ਢਿਡ ਵਿਚ ਹਵਾ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਘਿਓ ਵਿਚ ਥੋੜੀ ਜਹੀ ਭੁੰਨਕੇ ਰਖ ਛਡੋ। ਵਾਈ, ਬਲਗਮ, ਅਫਾਰਾ, ਢਿਡ ਦੇ ਕੀੜੇ, ਭੁਖ ਦੀ ਘਾਟ, ਅਧਰੰਗ, ਸੋਜਾਂ, ਜਿਗਰ, ਯਰਕਾਨ, ਅਤੇ ਢਿਡ ਪੀੜ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਧੀ ਰਤੀ ਮੁਨੱਕੇ ਵਿਚ ਖਾਓ। ਵਾਈ, ਗਰਮੀ ਵਿਚ ਮਖਣ ਨਾਲ ਖਾਓ, ਵਾਈ ਬਲਗਮੀ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਮਸਾਲੇ ਵਿਚ ਰਲਾ ਕੇ ਖਾਇਆ ਕਰਨ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਕਬਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ। (ਵੇਖੋ ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ)

ਕੱਕੜੀ-ਤਰ—ਠੰਡੀ। ਪਿਆਸ ਅਤੇ ਲਹੂ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਠੰਢਿਆਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਮਿਟਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੂਤ੍ਰ ਬਹੁਤ ਲਿਔਂਦੀ ਹੈ,ਅਫਾਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਚਿਰਕੀ ਪਚਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਣਾਈ ਸਬਜ਼ੀ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਹਟਾਂਦੀ ਹੈ। ਤਰ, ਲੂਣ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਲਾ ਕੇ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਇਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਦੋ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਤਕ ਪਾਣੀ, ਲੱਸੀ, ਸ਼ਰਬਤ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਸੂਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹੈਜ਼ੇ ਦੀ ਹਦ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ ਇਸ ਦੀ ਥੋੜੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਕਚਨਾਰ—ਠੰਡੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ। ਇਸ ਦੇ ਫੁਲਾਂ ਦਾ ਸਾਗ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਮਿਹਦੇ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਕਬਜ਼ੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲਹੂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਸਾਗ ਵਿਚ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਚਿਟਾ ਜ਼ੀਰਾ ਮਿਲਾਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਕਚਨਾਰ ਦਾ ਰਾਇਤਾ ਸਵਾਦੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਦਸਤਾਂ ਵਿਚ ਮੁਫ਼ੀਦ ਹੈ।

ਕਚਾਲੂ—(ਵੇਖੋ ਅਰਬੀ ਦਾ ਵਰਨਣ)।

ਕਟਹੱਲ—ਕੱਚਾ ਗਰਮ ਖ਼ੁਸ਼ਕ। ਦੇਰ ਨਾਲ ਪਚਦਾ ਹੈ ਵਧੇਰ ਖਾਧਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਗਾੜ੍ਹਾ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਕਬਜ਼ੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਕਟਹਲ ਪਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਗੁੜ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ

ਮਿੱਠਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸਰ ਤਕਰੀਬਨ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਥੋੜਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੱਦੂ—(ਕਾਂਸ਼ੀਫਲ) ਸਿੰਧ ਘਾਟੀ ਦੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਪੇਠਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਪੇਠੇ ਤੋਂ ਇਸ ਦਾ ਫਰਕ, ਪੇਠੇ ਦੇ ਵਰਨਣ ਵਿਚ ਦੇਖੋ। ਕੱਦੂ (ਕਾਂਸ਼ੀਫਲ) ਗਰਮ, ਤਰ, ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਦੇਰ ਵਿਚ ਪਚਦਾ ਹੈ। ਅਫਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਕਾਲਾ ਜਾਂ ਚਿੱਟਾ ਜ਼ੀਰਾ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਇਸਦੇ ਇਹ ਦੋਸ਼ ਕੁਝ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ਬਦਾਰ ਅਤੇ ਸਵਾਦੀ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਥੋੜਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਪਹਾੜੀ ਕੱਦੂਆਂ ਵਿਚ ਏਹੋ ਗੁਣ ਹੈ।

ਕਮਲ ਗੱਟਾ (ਕੌਲ ਡੋਡਾ)—ਸਰਦ ਤਰ। ਭਾਰਾ ਹੈ ਤੇ ਕਬਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਲਗ਼ਮ, ਵਾਯੂ, ਖ਼ੂਨ ਤੇ ਗਰਮੀ ਦਿਆਂ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੀ ਮਿਚਕਨਾਂ, ਕੈਆਂ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਦਿਆਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਸੁਕਾ ਕਮਲ ਗੱਟਾ ਤੋੜ ਕੇ ਉਸਦਾ ਹਰਾ ਪਿਤਾ ਕਢ ਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਭਿਉਂ ਰਖੋ, ੨—੩ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਉਹ ਪਾਣੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤੇਹ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਯਰਕਾਨ (ਪੀਲੀਆ) ਦੇ ਰੋਗੀ ਲਈ ਕਮਲਗੱਟਾ ਅਤੇ ਕਮਲ ਫੁਲ ਦੋਵੇਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ। ਕਮਲਗੱਟੇ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਕੇ, ਭੁੰਨ ਕੇ ਮਖਾਣੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਭ ਉਪਰੋਕਤ ਗੁਣ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਖੀਰ ਬਣਾ ਕੇ ਖਾਣ ਜਾਂ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਘਿਓ ਨਾਲ ਚੋਪੜ ਕੇ, ਤਵੇ ਤੇ ਚੰਗਾ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਫੇਰ ਲੂਣ ਛਿੜਕ ਕੇ ਖਾਣ। ਤਾਕਤ ਬਖਸ਼ਦ ਹੈ। ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਸਰਦ ਗੁਣ ਜਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਰੇਲਾ—ਗਰਮ ਖ਼ੁਸ਼ਕ। ਕਫ ਨੂੰ ਘਟਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਦੀ ਨੂੰ ਮਿਟਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ ਦੇ ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ। ਕਫ ਸੁਭਾ ਵਾਲਿਆਂ

ਲਈ ਬਹੁਤ ਹਿਤਕਾਰੀ ਹੈ। ਅਫਾਰੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਦਰਦਾਂ ਵਿਚ ਮੁਫੀਦ ਹੈ। ਭੁਖ ਚੰਗੀ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਖਟਿਆਈ ਭਰੇ ਦੇ ਇਸ ਨੂੰ ਤੇਲ ਜਾਂ ਘਿਓ ਵਿਚ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਰਮ ਕਲਾ (ਕਰਮ ਦਾ ਸਾਗ)—ਗਰਮ ਖ਼ੁਸ਼ਕ। ਕਬਜ਼ ਖੋਹਲਦਾ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਦੀ ਕਮੀ ਵਿਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਹਾਜ਼ਮੇ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਸਾਗ ਵਿਚ ਘਿਓ ਜਾਂ ਤੇਲ ਜ਼ਰੂਰ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਗ ਖਾਣ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਤੋਲਾ ਭਰ ਗੁੜ ਖਾ ਲੈਣਾ ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਰੌਂਦਾ—ਠੰਡਾ ਤਰ। ਕਬਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭੁਖ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਅਚਾਰ ਨਾਲੋਂ ਇਸ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਮੁਰੱਬਾ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਕਲੌਂਜੀ—ਗੰਢੇ ਦਾ ਕਾਲਾ ਜਿਹਾ ਬੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਣ ਪਿਆਜ਼ ਵਿਚ ਵੇਖੋ।

ਕਾਗ਼ਜ਼ੀ ਨਿੰਬੂ—ਠੰਢਾ ਤਰ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਭੁਖ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਰੁਚੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਿਹਦੇ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਲਨ ਅਤੇ ਪਿਆਸ ਨੂੰ ਮਿਟਾਂਦਾ ਹੈ। ਯਰਕਾਨ, ਜੀ ਮਿਚਲਾਣਾ, ਗੰਠੀਆ, ਅਤੇ ਕੈਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚਿਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਵਿਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਨਿੰਬੂ ਨੂੰ ਦੋ ਮਿੰਟ ਅਗ ਤੇ ਸੇਕ ਕੇ ਚੀਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਫੇਰ ਲੂਣ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਲਾ ਕੇ ਮਲੇਰੀਏ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਦਿਓ ਤਾਂ ਬੁਖ਼ਾਰ ਦਾ ਗਰਮੀ ਦੂਰ ਹੋ ਕੇ ਚਿਤ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਗਜੀ ਨਿੰਬੂ ਹੈਜ਼ਾ, ਪਲੇਗ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਚੰਗੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਇਕ ਨਿੰਬੂ ਨਚੋੜ ਕੇ ਥੋੜਾ ਲੂਣ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣਾ, ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਵਿਧੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਦੋ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ

ਜਿਹੜਾ ਪੇਟ ਨਿੰਬੂ ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਆਦਿ ਦੇ ਆਚਾਰ ਬਿਨਾਂ ਰੋਟੀ ਨਹੀਂ ਪਚਾ ਸਕਦਾ। ਓਸ ਪੇਟ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਭਾਵ ਕੁਲ ਅਧਾ ਜਾਂ ਚੌਥਾ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਾਜੂ—ਗਰਮ ਤਰ, ਤਾਕਤਵਰ, ਕਾਬਿਜ਼ ਅਤੇ ਸੁਆਦੀ ਹੈ।

ਕਾਂਜੀ—ਕਾਂਜੀ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਮਿਲਿਆ ਆਚਾਰ ਹੈ। ਰਾਈ, ਸੁੰਢ, ਜ਼ੀਰਾ ਆਦਿ ਪਾ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਾਜਰ ਦੀ ਕਾਂਜੀ ਬਹੁਤ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਕੁਲ ਪਾ ਭਰ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਪੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਹਾਜ਼ਮੇ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਾਂਜੀ ਗਲੇ ਵਿਚ ਖ਼ਾਰਸ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਆਦਮੀ ਬਲਗਮ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਗਲੇ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਫਸੇ ਹੋਏ ਹੋਣ। ਉਹ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਬ੍ਰਹਮਚਰਜ ਦਾ ਖੰਡਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ—ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ। ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਪੇਟਦਰਦ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉਤਮ ਵਸਤੂ ਹੈ। ਖੰਘ, ਦਮਾਂ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ, ਜ਼ੁਕਾਮ, ਨੀਂਦ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ, ਅਤੇ ਅਫਾਰੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਗਗ਼ਮ ਨੂੰ ਛੰਡਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਗ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਇਸਦਾ ਪਾਉਣਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਨਕਲੀ ਬਹੁਤ ਆਉਣ ਲਗ ਪਈ ਹੈ। ਇਕ ਇਕ ਕਰਕੇ ੪-੫ ਦਾਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਜਾਚੋ ਕਿ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਮਿਲਾਵਟ ਹੈ।

ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼ (ਦਾਖ਼, ਮੁਨੱਕਾ)—ਗਰਮ ਤਰ। ਦਾਖ਼ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲਾਲ ਅਤੇ ਹਰੀ। ਹਰੀ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲਹੂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੀ ਅਤੇ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼ ਤਾਕਤਵਰ ਹੈ। ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਬਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕਬਜ਼ ਖੋਹਲਣ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਤਕਰੀਬਨ ਸਭ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖਾਂਸੀ, ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਦਮੇ ਵਿਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਚੀਚਕ ਅਤੇ ਖਸਰੇ (Small Pox and Measles) ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀ ਉਹਨੂੰ

ਸਿਰਫ ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼ ਇਕ ਛਟਾਂਕ ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਤਕ ਇਕ ਇਕ, ਦੋ ਦੋ ਦਾਣੇ ਕਰਕੇ ਖੁਆਂਦੇ ਰਹੋ। ਮੁਨੱਕਾ ਜੋ ਮੋਟਾ ਤੇ ਲੰਮਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ। (ਵੇਖੋ ਪਹਿਲੇ ਭਾਗ ਦਾ ਆਖ਼ਰੀ ਅਧਿਆਇ ਡਾਕਟਰ ਜੋਸ਼ੀਆ ਦਾ ਬਿਆਨ)।

ਕੁਲਫ਼ੇ ਦਾ ਸਾਗ—ਠੰਢਾ ਤਰ। ਕੁਝ ਖਟਾ। ਖ਼ੂਨ, ਤਿਲੀ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਠੰਡਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਲਗ਼ਮ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਲਹੂ ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਰਸਤੇ ਵਗਦਾ ਹੋਵੇ, ਕੁਲਫ਼ੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਅਧ ਅਧ ਪਾ, ਪ ਕਾਲੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਪੀਓ।

ਕੁਲੱਥ (ਕੁਲਥੀ) ਦੀ ਦਾਲ—ਗਰਮ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹੇ-ਜਿਹੇ ਲੰਮੇ ਅਰਸੇ ਤਕ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪਥਰੀ ਨੂੰ ਭੰਨ ਤੋੜ ਛਡਦੀ ਹੈ।

ਕੁਲਫ਼ੀ (ਮਲਾਈ ਦੀ ਬਰਫ਼) (Ice Cream)—ਸਰਦ ਤਰ ਹੈ। ਕਬਜ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਖੋਲ੍ਹਦੀ ਹੈ, ਅਫਾਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਭੁਖ ਨੂੰ ਘਟ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੰਦਾਂ, ਗਲੇ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਟਾਈਫ਼ਾਈਡ ਅਤੇ ਨਮੋਨ੍ਹੀਆਂ ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਹੁਤਾ ਇਹੋ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੇਲਾ—ਸਰਦ ਤਰ। ਕੁਝ ਬਲਗ਼ਮੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਮਾਸ ਅਤੇ ਲਹੂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੋਟਿਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹਾਜ਼ਮਾ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਵੇ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਘਟ ਖਾਣ। ਕੇਲਾ ਕੁਝ ਕਬਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਚੇ ਕੇਲੇ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਚੰਗੀ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਲਹੂ ਦਿਆਂ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਬਜ਼ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮਚਰਜ ਦਾ ਰਾਖਾ ਹੈ। ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰ ਰੋਗ (ਲਿਕੋਰੀਆ) ਵਿਚ ਉੱਤਮ ਹੈ। ਕੇਲਾ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਲਕਤੀ ਕੇਲਾ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਪੀਲਾ ਅਤੇ ਖਟਿਆਖੀ ਜਹੀ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਰਾਣੇ ਮਰੋੜਾਂ, ਦਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸੰਗ੍ਰਹਿਣੀ

ਰੋਗਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਰਿਤਕਾਰੀ ਹੈ।

ਕੇਸਰ—ਗਰਮ ਖ਼ੁਸ਼ਕ ਹੈ। ਨਰਵਿਸ ਸਿਸਟਮ, ਦਿਲ, ਦਿਮਾਗ਼ ਅਤੇ ਮਿਹਦੇ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਚਿਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਕਬਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚੀਚਕ ਅਤੇ ਖਸਰੇ (Small pox and Measles) ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ੪-੫ ਤੁਰੀਆਂ ਦੇ ਦੇਣ ਨਾਲ ਸਾਰਾ ਜ਼ਹਿਰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੇਸਰ ਬਲਗ਼ਮ ਤੇ ਵਾਈ ਸੁਭਾ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਿਰਤਬਖ਼ਸ਼ ਹੈ। ਕੇਸਰ ਦੀ ਨਸਵਾਰ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਤਰਾ ੧/੪ ਰਤੀ। ਕੇਸਰ ਤੋਂ ਸਹੀ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਨੇ ਹੀ ਲਾਭ ਉਠਾਇਆ ਹੈ! ਉਹ ਚਾਵਲਾਂ ਦੇ ਪੁਲਾ ਜ਼ਰਦੇ ਆਦਿ ਵਿਚ ਇਸ ਤਾਕਤਵਰ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਿੰਦੂ ਕੇਵਲ ਵਹੀ ਖਾਤੇ ਨੂੰ ਰੀ ਇਸ ਨਾਲ ਪੋਚਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਹੀ ਵਹੀ ਖਾਤਾ ਹੈ। ਜੋ ਖ਼ਰਚ ਕਰ ਸਕਣ, ਓਹ ਵਾਈ ਬਲਗ਼ਮ ਸੁਭਾ ਵਾਲੇ ਇਸ ਦੀ ੧ ਰਤੀ ਰੋਜ਼ ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ।

ਕਸ਼ਮੀਰੀ ਕੇਸਰ ਬਹੁਤ ਉਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੇਸਰ ਵਿਚ ਅਜ ਕਲ ਠਗੀ ਬਹੁਤ ਵਧ ਗਈ ਹੈ। ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਫੁਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਤਾਰਾਂ ਜਿਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੁਸ਼ਟ ਲੋਕ ਇਹਨਾਂ ਤਾਰਾਂ (ਰੇਸ਼ਿਆਂ) ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕਰ ਕੇ ਕੇਸਰ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਰੰਗ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੇਸਰ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਵੇਚਦੇ ਹਨ ਰੋਗੀ ਵਿਚਾਰੇ ਅਜਿਹੇ ਕੇਸਰ ਤੋਂ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਨੁਖਤਾਈ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਗਿਰਾਵਟ ਹੈ। ਸੋ ਕੇਸਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਖ ਕੇ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਅਸਲੀ ਕੇਸਰ ਸੰਨ ੧੯੫੫ ਦਾ ਭਾ ॥=) ਪ੍ਰਤੀ ਮਾਸਾ ਜਾਂ ੭) ਤੋਲਾ ਹੈ)।

ਕਣਕ—ਕੁਝ ਗਰਮ ਤਰ। ਸਾਰੇ ਅਨਾਜਾਂ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਅਨਾਜ ਹੈ। ਕਣਕ ਦੀ ਚੰਗੀ ਪੱਕੀ ਹੋਈ ਰੋਟੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੁਸ਼ਟ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਲਹੂ ਮਾਸ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਦੀ ਕੱਚੀ ਜਾਂ ਸੜੀ ਹੋਈ ਰੋਟੀ, ਦੋਵੇਂ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ! ਬਹੀ ਰੋਟੀ ਚਿਰਕੀ ਪਚਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤੀ ਬਹੀ ਰੋਟੀ ਪੇਟ ਵਿਚ ਦਰਦ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਭੱਠੀ ਵਿਚ ਭੁਜੀ ਕਣਕ ਤਾਕਤਵਰ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਗੁੜ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕਰ ਰਲਾ ਕੇ ਖਾਣੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਮੈਦਾ ਅਤੇ ਬਰੀਕ ਆਟਾ ਹਾਜ਼ਮੇ ਦਿਆਂ ਕੰਮਾਂ ਤੇ ਭਾਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਖ਼ਰਬੂਜ਼ਾ—ਗਰਮ ਤਰ ਹੈ। ਫੁਰਤੀਦਾਇਕ ਹੈ। ਤਰਾਵਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਬਜ਼ ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਮੁੜ੍ਹਕੇ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਵਿਚ ਲਾਭ-ਦਾਇਕ ਹੈ। ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਭਰੇ ਪੇਟ ਖ਼ਰਬੂਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਦੋਵੇਂ ਵੇਲਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਖਜੂਰ—ਗਰਮ ਖ਼ੁਸ਼ਕ। ਮਿਹਦੇ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਬਾਦੀ ਤੇ ਬਲਗ਼ਮ ਨੂੰ ਮਿਟਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਕਬਜ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਲਗ਼ਮੀ ਸੁਭਾ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਹੈ। ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਮੋਟਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਖਜੂਰ ਖਾ ਕੇ ਛਾਹ ਪੀ ਲਈ ਜਾਏ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਪਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਲ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਖਿਰਨੀ—ਖਜੂਰ ਵਰਗੇ ਗੁਣ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਅਫਾਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਥੋੜੀ ਖਾਓ।

ਖੱਟਾ (ਮੋਟਾ ਨਿੰਬੂ)—ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ। ਛੋਟੇ ਕਾਗਜ਼ੀ ਨਿੰਬੂ ਤੋਂ ਇਹ ਘਟੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਸ਼ਰਬਤ ਵਿਚ ਨਚੋੜਨ ਨਾਲ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਠੰਡਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਾਦੀ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ ਦਰਦ, ਕੈਆਂ, ਜੀ ਕਚਾ ਕਚਾ ਹੋਣਾ, ਪਿਆਸ, ਮੂੰਹ ਦਾ ਸੁਆਦ ਠੀਕ ਨਾ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਕੇਵਲ ਦਵਾਈ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤਣ ਨੂੰ ਇਹ

ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਖੰਘ, ਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਖੰਡ—ਗਰਮ ਤਰ। ਕਫ਼ ਨੂੰ ਤਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਤਾਕਤ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੋਇਲਿਆਂ ਤੇ ਪਾਈ ਹੋਈ ਖੰਡ ਦਾ ਧੂਆਂ ਨਕ ਦੇ ਰਸਤੇ ਅੰਦਰ ਖਿਚਨ ਨਾਲ ਰੁਕੇ ਹੋਏ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਖੰਡ ਦਾ ਸ਼ਰਬਤ ਠੰਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੇਹ ਨੂੰ ਮਿਟਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੁੜ੍ਹਕੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਿਚ ਜਦ ਜੀ ਘਟਣ ਲਗੇ ਦੋ ਤੋਲੇ ਭਰ ਖੰਡ, ਸ਼ਾਹਦ ਜਾਂ ਸ਼ਕਰ ਖਾ ਲਓ। (ਪਹਿਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਕਈ ਥਾਂ ਖੰਡ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ)।

ਖੀਰਾ—ਠੰਡਾ ਅਤੇ ਤਰ ਹੈ। ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਿਆਸ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਸੜਨ, ਰੁਕਾਵਟ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦਿਆਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੋਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਖੀਰਾ ਸਦਾ ਲੂਣ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਲਾ ਕੇ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਕਾ ਹੋਇਆ ਖੀਰਾ ਠੰਡਾ ਸੁਭਾ ਗਵਾ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਖੀਰੇ ਦੇ ਬੀਜ ਰਗੜ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਉਪ੍ਰੋਕਤ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ।

ਖੁੰਭ—ਖੁੰਭ ਜ਼ਿਮੀਂ ਦੇ ਮੁੜ੍ਹਕੇ ਤੋਂ ਗਰਮੀ ਦੀ ਰੁਤ ਵਿਚ ਵਰਖਾ ਹੋ ਜਾਣ ਪਿਛੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਠੰਢੀ, ਤਰ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਅਫ਼ਾਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕਫ਼ਕਾਰਕ ਹੈ, ਅਤੇ ਲਹੂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦੀ ਹੈ। ਅਗੇ ਲਿਖਿਆ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਮਸਾਲਾ ਮਿਲਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਇਸਦੇ ਦੋਸ਼ ਕੁਝ ਹਦ ਤਕ ਘਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਢਿੰਗਰੀ ਅਤੇ ਗੁਛੀ ਵੀ ਧਰਤੀ ਦੇ ਪਸੀਨੇ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵੀ ਇਹੋ ਗੁਣ ਹਨ। ਛਤਰੀ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਾਲੀ ਖੁੰਭ ਵਿਚ ਜ਼ਹਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਖ਼ੁਰਮਾਨੀ—ਥੋੜੀ ਗਰਮ। ਕਬਜ਼ ਖੋਹਲਣ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਪੇਟ ਦੇ ਕੀੜੇ ਮਾਰਦੀ ਹੈ। ਪਿਆਸ ਬਵਾਸੀਰ, ਬੁਖ਼ਾਰ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਸੜੇ ਹੋ ਜਾਣ ਵਿਚ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਮਟੀ ਖ਼ੁਰਮਾਨੀ ਗਲੇ ਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਅਤੇ ਅਫਾਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਮਿਠੀ ਗਿਟਕ ਦੀਆਂ ੮-੧੦ ਗਿਰੀਆਂ ਖਾ ਲੈਣੀਆਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ ਵਧੇਰੇ ਨਹੀਂ। ਸੁਕੀ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਦੋਵੇਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਖਾਧੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੁਕੀ ਗਰਮ ਹੈ।

ਖੋਆ, ਮਾਵਾ —ਵੇਖੋ ਰਬੜੀ ਦਾ ਬਿਆਨ।

ਗੰਨਾ—ਠੰਡਾ ਅਤੇ ਤਰ ਹੈ। ਬਲਗ਼ਮ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਚਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਕਤੀ ਦਾਇਕ ਹੈ। ਕਬਜ਼ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਖੁਸ਼ਕੀ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਭਾਰਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਰੁਕੇ ਹੋਏ ਕਫ਼ ਨੂੰ ਕਢਦਾ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੋਟਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ ਦੀ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸੜਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗੰਨੇ ਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਚੂਪਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਜਦ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸਰਦੀ, ਬਾਦੀ ਅਤੇ ਬਲਗ਼ਮ ਵਧੇ ਹੋਏ ਹੋਣ ਤਦੋਂ ਇਸਦਾ ਚੂਪਣਾ ਨੁਕਸਾਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ! ਵੇਲਣੇ ਦਾ ਕਢਿਆ ਹੋਇਆ ਰਸ (ਰਹੁ) ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਵਿਚ ਪਿਆ ਰਹੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਅਫਾਰਾ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਰ ਨਾਲ ਪਚਦਾ ਹੈ, ਨਾਲੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵੀ ਬਹੁਤ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਗੰਨੇ ਦੇ ਰਸ ਦੀ ਖੀਰ ਠੰਡੀ ਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਹੈ।

ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ—ਦਾਲ ਭਾਜੀ ਵਿਚ ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਦਾਲ ਸਬਜ਼ੀ ਛੇਤੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ, ਖ਼ੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਅਤੇ ਸੁਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਸਦੇ ਕਾਰਣ ਭੋਜਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਖਾਧਾ ਜਾਏ। ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਜਦ ਦਾਲ ਜਾਂ ਭਾਜੀ ਰਿਝ ਕੇ ਚੁਲ੍ਹੇ ਤੋਂ ਲਾਹ ਲਈ ਜਾਏ ਤਾਂ ਚੁਟਕੀ ਭਰ ਪਾ ਦਿਓ। ਪੇਟ ਦਰਦ ਅਤੇ ਬਦ-ਹਜ਼ਮੀ ਵਿਚ ਇਹ ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ ੩ ਮਾਸ਼ੇ ਅਤੇ ੧ ਮਾਸ਼ਾ ਲੂਣ ਮਿਲਾ ਕੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਫਕ ਲਓ।

ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ—੧ ਛਟਾਂਕ।
ਚਿਟਾ ਜ਼ੀਰਾ— ੧ ਛਟਾਂਕ।
ਕਾਲਾ ਜ਼ੀਰਾ—੧ ਛਟਾਂਕ।

ਵਡੀ ਅਲਾਇਚੀ (ਦਾਣਾ)–ਅਧੀ ਛਟਾਂਕ ।

ਦਾਲ ਚੀਨੀ–੧ ਤੋਲਾ ।

ਲੌਂਗ–ਅੱਧਾ ਤੋਲਾ ।

ਹਿੰਗ (ਭੁੰਨੀ ਹੋਈ)– ੩ ਮਾਸ਼ੇ ।

ਅਲਗ ਅਲਗ ਕੁਟ ਪੀਹ ਕੇ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਵਿਚ ਬੰਦ ਰਖੋ, ਤਾਕਿ ਗੁਣ ਅਤੇ ਸੁਗੰਧੀ ਘਟ ਨਾ ਜਾਏ । ਛੋਟੇ ਟੱਬਰ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧਨੀਏ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਪਿਆਰੀ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਇਕ ਛਟਾਂਕ ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ ਸੁਕਾ ਧਨੀਆ ਮਿਲਾ ਲੈਣ । ਇਹ ਮਸਾਲਾ ਸਭ ਦੇ ਮੁਆਫ਼ਕ ਹੈ । ਬਾਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਪੀਸਿਆ ਪਿਸਾਇਆ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤਾ ਹਿਸਾ ਸਸਤੇ ਮੁਲ ਵਾਲੇ ਧਨੀਏ ਦਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਅਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਸ਼ੈਆਂ ਨਾਂ ਮਾਤਰ ਜਾਂ ਘਟੀਆ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਗਾਜਰ–ਠੰਡੀ ਤਰ ਹੈ । ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਖੋਹਲਦੀ ਹੈ । ਗਰਮੀ, ਬਾਦੀ ਅਤੇ ਬਲਗ਼ਮੀ ਰੋਗਾਂ, ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਧੜਕਣ ਵਿਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਭੋਜਨ ਹੈ । ਲਹੂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਦਿਮਾਗ਼ ਅਤੇ ਮਿਹਦੇ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਭੁਖ ਲੋਉਂਦੀ ਹੈ । ਬ੍ਰਹਮਚਰਜ ਦੀ ਰਖਵਾਲੀ ਹੈ ।

ਗਾਜਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਧੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਕਚੀ, ਭਾਜੀ, ਹਲਵਾ, ਆਚਾਰ ਮੁਰੱਬਾ ਜਾਂ ਕਾਂਜੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ । ਗਾਜਰ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ ਦਿਲ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਗਾਜਰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਅਤੇ ਰੁਚੀ ਅਨੁਸਾਰ ਮਿਠਾ ਜਾਂ ਖੰਡ ਲਾਕੇ ਖਾਣੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਉਤਮ ਹੈ । ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਉਬਾਲ ਰਖੋ, ਸਵੇਰੇ ਛਿਲਕਾ ਅਤੇ ਗੁਠਲੀ ਕਢ ਕੇ ਖਾਓ । ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ । ਬਹੁਤੇ ਘਿਉ, ਦੁਧ ਵਿਚ ਬਣਾ ਕੇ ਖਾਧਾ ਗਾਜਰ ਦਾ ਹਲਵਾ ਭਾਰਾ, ਚਿਰਾਕਾ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਮਹਿੰਗਾ ਅਤੇ ਬੇਕਾਰ ਹੈ ।

ਗਾਂ ਦਾ ਦੁਧ–ਮੋਹਤ-ਦਿਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਰਿਆਂ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਦੁਧਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਰੁਤ, ਹਰੇਕ ਉਮਰ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਸੁਭਾ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ। ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਰੋਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਛੇਤੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਜਵਾਨੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਖਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਵਾਲੀ ਗਾਂ ਦਾ ਤਾਜ਼ਾ ਚੋਇਆ ਗਰਮ ਗਰਮ ਪੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦੇਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। (ਦੇਖੋ ਦੁਧ ਦਾ ਵਰਨਣ)।

ਗੁੱਛੀ–ਦੇਖੋ ਖੁੰਬ ਦਾ ਵਰਨਣ।

ਗੁੜ–ਗਰਮ ਤਰ। ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੂਤ੍ਰ ਲਿਔਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੋਟਿਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗੁੜ ਅਧਰਕ ਨਾਲ ਬਲਗਮ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਰੜ ਦੇ ਚੂਰਣ ਨਾਲ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਅਤੇ ਸੁੰਢ ਦੇ ਨਾਲ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਬਾਦੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਏਸ ਲਈ ਗੁੜ ਵਖੋ ਵਖਰੇ ਤ੍ਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਖਾਧਾ ਹੋਇਆ ਦਵਾਈ ਦੀ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੈ। ਗੁੜ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਲਹੂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਵਗਾੜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਿਹਨਤ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਤੂੜੀ, ਮਿਟੀ, ਕੋਇਲਾ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਦੇ ਉਲਟ ਪੁਲਟ ਕਰਨ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ੧ ਛਟਾਂਕ ਗੁੜ ਖਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਿਹਦੇ ਅਤੇ ਹਾਜ਼ਮੇ ਦਿਆਂ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਮੈਲ ਕਢਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਦੇ ਦਿਆਂ ਦਰਦਾਂ ਲਈ ਲਾਭ-ਦਾਇਕ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਬਾਅਦ ਤੋਲਾ ਦੋ ਤੋਲੇ ਖਾ ਲੈਣਾ, ਪਾਚਕ ਗੁਣ ਰਖਦਾ ਹੈ।

ਗੁਲਾਬ ਦੀ ਗੁਲਕੰਦ–ਗਰਮ ਤਰ। ਕਬਜ਼ ਖੋਲ੍ਹਦੀ ਹੈ। ਮਿਹਦੇ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਬੁਢਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹੀ ਤੋਲਾ ਭਰ ਮਿਲ ਜਾਏ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਬਾਦੀ ਦਿਆਂ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਇਸ

ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਖ਼ਾਸ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਲਈ ਤਾਕਤਵਰ ਹੈ।

ਗੁਲਾਬ ਦਾ ਅਰਕ–ਗਰਮ ਤਰ। ਕਬਜ਼ ਖੋਹਲਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ਼ ਅਤੇ ਮਿਰਦੇ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਬਖਸ਼ਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀ ਬੇਚੈਨੀ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚਿਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਾਜ਼ਮਾ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕਬਜ਼ ਖੋਹਲਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।

ਗੂਲਰ–ਮੋਹਤਦਿਲ ਹੈ। ਬਲਗਮ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਜ਼ਲਾ ਤੇ ਸੁਕੀ ਖੰਘ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲਹੂ ਦੇ ਵਿਗਾੜਾ ਅਤੇ ਦਮੇ ਨੂੰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਗੰਢ ਗੋਭੀ–ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ। ਪੇਟ ਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਫਾਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਗੰਢ ਗੋਭੀ ਵਿਚ ਅਦਰਕ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਕਾਲਾ ਜ਼ੀਰਾ ਪਾਉਣਾ ਫ਼ਾਇਦੇ ਮੰਦ ਹੈ। ਖੀਰੇ ਆਦਿ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਚੀ ਵੀ ਖਾਧੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਥੋੜੀ ਖਾਣੀ ਚੰਗੀ ਹੈ।

ਗੋਭੀ ਫੁਲ–ਸਰਦ ਖ਼ੁਸ਼ਕ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਲਿਔਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਹੈ। ਬਾਦੀ ਅਤੇ ਅਫਾਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਗੋਭੀ ਵਧੇਰੇ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਬਗ਼ੈਰ ਅਦਰਕ ਮਿਲਾਏ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਗੋਭੀ ਇਕ ਸਵਾਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਿੰਨੀ ਸਵਾਦੀ ਹੈ, ਓਨੇ ਗੁਣ ਇਸ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਗੋਭੀ ਬੰਦ–ਸਰਦ ਖੁਸ਼ਕ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਛੇਤੀ ਪਚ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਤੇ ਸਿਹਤਦਾਇਕ ਹੈ। ਲਹੂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਖੋਹਲਦੀ ਹੈ। ਤੇਹ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਤੀ ਅਤੇ ਮਧੂ ਮੇਹ (ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ) ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਮੁਫ਼ੀਦ ਹੈ।

ਗਰੇਪ ਫ਼ਰੂਟ–ਸਵਾਦੀ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਵਿਚ 'ਚਕੋਧਰੇ' ਨਾਲੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।

ਘਿਓ–ਗਰਮ ਤਰ ਹੈ। ਘਿਓ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੋਟਿਆਂ ਕਰਦਾ

ਹੈ। ਦਿਲ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਲ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਐਪਰ ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਬਗ਼ੈਰ ਅਗਨੀ ਦੇ ਅੱਗ ਤੇ ਘਿਓ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਅੱਗ ਨਹੀਂ ਭੜਕਦੀ, ਸਗੋਂ ਬੁਝ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਓਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਾਜ਼ਮਾ ਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਵੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘਿਓ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਂਦਾ ਹੈ, ਲਾਭ ਨਹੀਂ । ਬੁਖਾਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਜਿਸ ਨੇ ਜ਼ਹਿਰ ਖਾਧਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਹਨੂੰ ਸੱਪ ਨੇ ਡਸਿਆ ਹੋਵੇ, ਜਿਹਨੂੰ ਪਲੇਗ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਉਹਨੂੰ ਅਧ ਅਧ ਪਾ ਖ਼ਾਲਸ ਘਿਓ ਦੋ ਚਾਰ ਵਾਰ ਦੁਧ ਵਿਚ ਜਾਂ ਉਂਞ ਹੀ ਪਿਆ ਦੇਣਾ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹਦ ਤਕ ਕਢ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਲੀ ਅਤੇ ਸੁਕੀ ਖੰਘ ਵਿਚ ਖ਼ਾਲਸ ਘਿਓ ਦੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਗਲਾ ਤਰ ਹੋ ਕੇ ਕਸ਼ਟ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਬਲਗ਼ਮੀ, ਤਰ ਖੰਘ ਅਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਿਚ ਘਿਓ ਖਾਣਾ ਮਨ੍ਹਾ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਬੁਖ਼ਾਰ ਵਿਚ ਘਿਓ ਜ਼ਹਿਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਥੋੜੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਘਿਓ ਖਾਣਾ ਬੁਢਾਪੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲਹੂ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵੈਜੀਟੇਬਲ (ਬਨਾਸਪਤੀ) ਘਿਓ ਵਿਚ ਤਾਕਤ ਘਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਊ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਨਿਕੰਮਿਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਜ ਕਲ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿਗੜਨ ਦਾ ਇਕ ਵਡਾ ਕਾਰਣ ਬਨਾਉਟੀ ਅਤੇ ਮਿਲਾਵਟ ਵਾਲਾ ਘਿਓ ਹੀ ਹੈ। ਵਡਿਆਂ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਸਾਹ- ਮਣੇ ਦੁਧ ਦੀ ਕਰੀਮ ਕਢਵਾ ਕੇ ਜ਼ਨਾਨੀਆਂ ਘਿਓ ਬਣਵਾ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਛਟਾਂਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਘਿਓ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਖ਼ਾਲਸ ਮੱਖਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਘਿਓ ਨਾ ਖਾਓ ਜਾਂ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।

ਘੀਆ ਕੱਦੂ, ਲੌਕੀ—ਘੀਆ, ਗੋਲ ਅਤੇ ਲੰਮਾ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਹਰਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਮੁਲਾਇਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਠੰਡਾ ਅਤੇ ਤਰ ਹੈ । ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਖੋਹਲਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਾਜ਼ਮੇ, ਗਰਮੀ ਦੇ ਬੁਖਾਰ

ਅਤੇ ਹੋਰ ਗਰਮੀ ਦੇ ਤੇ ਲਹੂ ਦਿਆਂ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਹਲਕਾ ਹੈ। ਪਿਆਸ ਨੂੰ ਘਟ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਏਸ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਵੈਦ ਤਕਰੀਬਨ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸੇ ਦੀ ਭਾਜੀ ਖਾਣ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਘੀਏ ਨੂੰ ਕਟ ਕੇ ਹਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਤੇ ਮਲਣ ਨਾਲ ਗਰਮੀ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਬਹੁਤ ਹਦ ਤਕ ਘਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭੁੰਨਿਆਂ ਹੋਇਆ ਉੱਤਮ ਹੈ।

ਚਕੋਧਰਾ—ਠੰਡਾ ਅਤੇ ਤਰ ਹੈ। ਭੁਖ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਸੁਭਾ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਬਹਤ ਚੰਗਾ ਹੈ; ਤੇਹ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਫੁਰਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਫਲ ਹੈ।

ਚਟਨੀ—ਪੂਦਨਾਂ, ਧਨੀਆਂ, ਗੰਢੇ ਆਦਿ ਵਿਚ ਲੂਣ ਮਿਰਚ ਤੇ ਅਨਾਰਦਾਨਾਂ ਪਾ ਕੇ ਰਗੜਨ ਨਾਲ ਚਟਨੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਮਲੀ ਜਾਂ ਅੰਬਚੂਰ ਵਿਚ ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼, ਛੁਹਾਰਾ, ਖੰਡ ਅਤੇ ਲੂਣ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਚਟਨੀ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਟਨੀ ਦੀ ਕਦੇ ਕਦੇ ਥੋੜੀ ਵਰਤੋਂ ਹਾਜ਼ਮੇ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਂਦੀ ਹੈ। ਚਿਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੰਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪੂਦਨੇ ਤੇ ਧਨੀਏ ਦੀ ਚਟਨੀ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ । ਜੇਕਰ ਖੰਘ, ਜ਼ੁਕਾਮ, ਗਲੇ ਦੀ ਖ਼ਰਾਬੀ ਆਦਿ ਨਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਥੋੜੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਐਪਰ ਸਾਤੇ ਵਿਚ ੧, ੨ ਵਾਰ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਚਟਨੀ ਖਾਣੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ । ਨਿਤ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਮਾੜੀ ਕਿਸਮਤ ਹੈ ਕਿ ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਨਾ ਤੇ ਖਾਣਾ ਪਚਦਾ ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਵਾਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਚਨਾ (ਛੋਲੇ)—ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ। ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤਿਲੀ, ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦਿਆਂ ਦੋਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਛੋਲਿਆਂ ਦੀ ਤਰੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਪੇਟ ਅਤੇ ਕਮਰ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਭੁਜੇ ਹੋਏ ਚਨਿਆਂ ਵਿਚ ਗੁੜ ਮਿਲਾਉਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਨਜ਼ਲਾ, ਮਧੁ ਮੇਹ (ਸ਼ੂਗਰ) ਅਤੇ ਧਾਤੂ ਦਿਆਂ ਰੋਗਾਂ ਲਈ ਚਨੇ

ਦੀ ਉਚਿਤ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਵਰਤੋਂ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੰਗੀ ਹੈ।

ਹਰੇ ਕੱਚੇ ਚਨੇ (ਛੋਲੀਆ) ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾ ਗਰਮ ਹੈ ਨਾ ਠੰਡਾ ' ਇਸਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਐਪਰ ਥੋੜੀ ਹੀ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਵਧੇਰੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਅਫ਼ਾਰਾ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਵਿਚ ਕਾਲਾ ਜ਼ੀਰਾ ਜਾਂ ਅਦਰਕ ਜ਼ਰੂਰ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਹਰੇ ਚਨੇ ਭੁੰਨ ਕੇ (ਹੋਲਾਂ) ਖਾਣਾ, ਬਲ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਧੂਮੇਹ (ਸ਼ੂਗਰ) ਵਿਚ ਚਨੇ ਦੀ ਰੋਟੀ ਹੀ ਹਿਤਕਾਰੀ ਹੈ।

ਚੰਦਨ (ਸੰਦਲ)–ਠੰਡਾ ਅਤੇ ਮੋਹਤ-ਦਿਲ ਹੈ । ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ – ਚਿਟਾ, ਲਾਲ, ਅਤੇ ਪੀਲਾ। ਚਿਟਾ ਚੰਦਨ ਹੀ ਵਧੀਆ ਹੈ ਅਤੇ ਏਹੋ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ । ਚਿਟਾ ਚੰਦਨ ਠੰਡਾ, ਖੁਸ਼ਕ ਹਲਕਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ । ਪਿਆਸ, ਦਿਲ, ਦਿਮਾਗ਼, ਮਿਹਦੇ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਲਗ਼ਮ, ਚੇਤਾ ਭੁਲ ਜਾਨਾਂ ਰੋਗ, ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਲਹੂ ਦਿਆਂ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿਗਾੜਾਂ ਵਿਚ ਹਿਤਕਾਰੀ ਹੈ। ਘਸ ਕੇ ਮਥੇ ਤੇ ਲੇਪ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗਰਮੀ ਦੀ ਸਿਰ ਪੀੜ ਨੂੰ ਹਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚੰਦਨ ਦਾ ਸ਼ਰਬਤ ਅਤੇ ਲੇਪ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਤ੍ਰਿਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਬਲਗ਼ਮੀ ਸੁਭਾ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹਿਤਕਾਰੀ ਹੈ।

ਚਾਹ–ਗਰਮ, ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ। ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਸਰਦੀ ਨੂੰ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਸਿਰ ਪੀੜ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਮੁੜ੍ਹਕਾ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਢਿਡ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਵੇ, ਫੇਰ ਵੀ ਘੜੀ ਮੁੜੀ ਤੇਹ ਲਗਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚਾਹ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ । ਪਿਸ਼ਾਬ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਘਟ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਦੁਧ ਮਲਾਈ ਨਾਲ ਚਾਹ ਦਾ ਇਹ ਦੋਸ਼ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਤ ਹੀ ਪੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਲਹੂ ਅਤੇ ਹਾਜ਼ਮੇ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦੀ ਹੈ।

ਚਾਵਲ—ਸਰਦ ਖੁਸ਼ਕ । ਸਭ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਚਾਵਲ ਛੇਤੀ ਪਚ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਕਬਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਮਿਟਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਸਾਂਠੀ ਚਾਵਲ ਨਵੇਂ ਪੁਰਾਣੇ ਸਭ ਚੰਗੇ ਹਨ, ਐਪਰ ਹੋਰ ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਕ ਦੋ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਤਪਦਿਕ ਅਤੇ ਸੰਗਰਹਿਣੀ ਵਿਚ ਪੁਰਾਣੇ ਚਾਵਲ ਖਾਣੇ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਹੈ । ਦਸਤਾਂ, ਮਰੋੜਾਂ ਵਿਚ ਦਹੀਂ ਚੌਲ ਖਾਣੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਨਾਲ ਹੀ ਜੇਕਰ ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਹੀਂ ਖਾਣਾ ਮਨ੍ਹਾ ਹੈ । ਮਸ਼ੀਨ ਤੋਂ ਛਿਲਕਾ ਉਤਰੇ ਹੋਏ ਚਾਵਲਾਂ ਦਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹਿਸਾ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਲਈ ਉਖਲੀ ਵਿਚ ਮੋਹਲੀ ਨਾਲ ਕੁਟੇ ਹੋਏ ਚਾਵਲ ਹੀ ਚੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਚਾਵਲ ਬਾਕੀ ਅਨਾਜਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘਟ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਦਾਲ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਅਨਾਜ ਨਾਲ ਨਾਲ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਦੁਧ ਅਤੇ ਚਾਵਲ ਖਾਣੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਿਹਤਦਾਇਕ ਤੇ ਤਾਕਤ ਪਹੁੰਚਾਣ ਵਾਲੇ ਹਨ । ਉਬਾਲੇ ਹੋਏ ਚਾਵਲ (ਭਾਤ) ਵਧੇਰੇ ਗੁਣਕਾਰਕ ਹਨ ।

ਚਿਭੜ—ਪਰਵਲ ਦੇ ਆਕਾਰ ਜਿੰਨਾ ੧—੨ ਤੋਲੇ ਦਾ ਪੇਂਡੂ ਫਲ ਹੈ । ਕੱਚਾ, ਠੰਡਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਕਬਜ਼ ਅਤੇ ਅਫਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਪਕਿਆ ਹੋਇਆ ਚਿਭੜ ਗਰਮ ਤਰ ਅਤੇ ਪਾਚਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਪਥਰੀ ਨੂੰ ਤੋੜਦਾ ਹੈ, ਗੁਰਦੇ ਅਤੇ ਮਸਾਨੇ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਕੱਚੇ ਚਿਭੜਾਂ ਵਿਚ ਅਦਰਕ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਇਸਦਾ ਦੋਸ਼ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ ਪਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਚਲਗੋਜ਼ੇ (ਨਿਓਜ਼ੇ)—ਗਰਮ ਤਰ ਹਨ,ਚਰਾਕੇ ਪਚਦੇ ਹਨ । ਭੋਜਨ ਪਿਛੋਂ ਖਾਣੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ । ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਖ ਘਟ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਥੋੜੇ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।

ਚਰੌਂਜੀ—ਮਾਮਲੀ ਗਰਮ । ਵਾਈ ਬਾਦੀ ਮਾਰਦੀ ਹੈ । ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਲ ਦਿੰਦੀ ਹੇ ਅਤੇ ਗਰਮ ਰਖਦੀ ਹੈ ।

ਚੀਕੂ–ਮੋਹਤ-ਦਿਲ, ਕੁਝ ਕਬਜ਼-ਕੁਸ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਚਕੰਧਰ–ਗਰਮ ਤਰ ਹੈ। ਬਲਗ਼ਮ ਨੂੰ ਸੁਕਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਤਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸਮ ਨੂੰ ਬਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਲਹੂ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਦੁਧ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋੜਾਂ ਦਿਆਂ ਦਰਦਾਂ ਵਿਚ ਫ਼ਾਇਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਬਾਲ ਕੇ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਛਾਹ (ਪੱਕੀ ਲਸੀ, ਮੱਠਾ)–ਠੰਡੀ ਅਤੇ ਤਰ ਹੈ। ਦਹੀਂ ਨੂੰ ਰਿੜਕ ਕੇ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਛੇਤੀ ਪਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਥੋੜੀ ਕਬਜ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਲ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਬਗੈਰ ਮਖਣ ਕਢੇ ਜਿਹੜੀ ਛਾਹ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਓਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੋਟਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਐਪਰ ਚਿਰਕੀ ਪਚਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਬਰਫ ਪਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਬਲਗ਼ਮੀ ਸੁਭਾ ਵਾਲੇ ਛਾਹ ਵਿਚ ਸੁੰਢ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਪਿਪਲੀ (ਮਘਾਂ) ਤਿੰਨੇ ਬਰਾਬਰ ਮਿਲਾ ਕੇ ੧ ਮਾਸ਼ਾ ਪਾ ਕੇ ਪੀਣ ਅਤੇ ਵਾਈ ਸੁਭਾ ਵਾਲੇ ੧ ਮਾਸ਼ਾ ਸੁੰਢ ਤੇ ਲੂਣ ਪਾ ਕੇ ਪੀਣ। ਗਰਮ ਸੁਭਾ ਵਿਚ ਖੰਡ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਛਾਹ ਦਾ ਨਿਤਰਿਆ ਪਾਣੀ ਬੜਾ ਹਾਜ਼ਮਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਲਗਮੀ ਅਤੇ ਵਾਈ ਦਿਆਂ ਵਿਗਾੜਾਂ ਵਿਚ ਛਾਹ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ।

ਦਹੀਂ ਵਿਚ ਚੌਥਾ ਹਿਸਾ ਪਾਣੀ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਮਖਣ ਕਢ ਲੈਣ ਨਾਲ ਮੱਠਾ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਬੜੀ ਉਤਮ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਜਿਗਰ, ਤਿਲੀ, ਬਵਾਸੀਰ, ਦਸਤ, ਸੰਗਰਹਿਣੀ ਅਤੇ ਮਰੋੜਾਂ ਵਿਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਾਮਾਨ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਛਾਹ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਤੇ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਬੁਖਾਰਾਂ, ਦਰਦਾਂ, ਤੇ ਬਾਦੀ ਵਿਚ ਛਾਹ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਪੀਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਪੁਰਾਣੇ ਬੁਖਾਰ, ਟਾਈਫਾਈਡ ਬੁਖਾਰ, ਮੋਤੀ ਝਾਰਾ ਵਿਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਛੁਹਾਰਾ–ਗਰਮ ਹੈ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਬਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮਚਰਜ ਦਾ ਖੰਡਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰਦੀ, ਬਾਦੀ ਅਤੇ ਬਲਗਮ

ਦਿਆਂ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਫਾਇਦਾ ਪਹੁੰਚਾਂਦਾ ਹੈ। ਲਕ ਪੀੜ ਨੂੰ ਲਾਭ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਦਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਇਕ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਗਰਮੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਲ—ਦੇਖੋ ਪਾਣੀ ਦਾ ਵਰਨਣ।

ਜਾਮਨੂੰ—ਸਰਦ ਖ਼ੁਸ਼ਕ। ਇਹ ਲਹੂ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦਿਆਂ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਕਬਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤਿਲੀ, ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਮਿਹਦੇ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਗਰਮ ਸੁਭਾ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਝੜਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਆਉਣ ਅਤੇ ਸ਼ਕਰ ਦੇ ਆਉਣ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਪਕਿਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਗਿਰੀ ਧਾਤੂ ਨੂੰ ਬਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਮਧੂਮੇਹ ਅਤੇ ਮਸਾਨੇ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਜਾਮਨੂੰ ਦਰਖ਼ਤ ਦੇ ਨਰਮ ਸੱਕ ਸੁਕਾ ਕੇ ਤੇ ਪੀਸ ਕੇ ੩-੩ ਮਾਸ਼ੇ ਛਾਹ ਨਾਲ ਦੇਣਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿਣੀ ਵਿਚ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਮੀਂਕੰਦ—ਗਰਮ ਤਰ ਹੈ, ਭੁਖ ਬਹੁਤ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਿਹਦੇ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਈ, ਬਲਗਮੀ ਦੀ ਬਵਾਸੀਰ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ ਰੋਗ ਨੂੰ ਸਦਾ ਲਈ ਹਟਾ ਦਿੰਦੀ। ਕੁਝ ਕਬਜ਼ ਕੁਸ਼ਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦਿਆਂ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਉਪਮਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਥੋੜੀ ਹੈ। ਦੋ ਸੇਰ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਵਜ਼ਨੀ ਨਾਲੋਂ ਕਟਵਾ ਕੇ ਲਵੋ। ਇਸਦੇ ਨਿਕੇ ਨਿਕੇ ਟੁਕੜੇ ਕਰਕੇ ਘਿਓ ਜਾਂ ਤੇਲ ਵਿਚ ਤਲ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਝਟ ਪਿਛੋਂ ਆਲੂਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਲੀ ਤਰੀ ਵਾਲੀ ਭਾਜੀ ਬਣਾ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਸਭ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਆਦਿ ਵਿਚ ਇਸਦੇ ਕੁਝ ਟੁਕੜੇ ਮਿਲਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਵੀ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ੀਰਾ ਕਾਲਾ—ਗਰਮ ਹੈ। ਬਲਗ਼ਮ ਅਤੇ ਬਾਦੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਭੁਖ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜੀਰਾ ਚਿੱਟਾ—ਥੋੜ੍ਹਾ ਗਰਮ ਹੈ ਬਲਗ਼ਮ ਨੂੰ ਘਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਾਦੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਚੇ ਦੀ ਮਾਂ ਦਿਆਂ ਥਣਾਂ ਦਾ ਦੁਧ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤਾਕਤਵਰ ਹੈ।

ਜ਼ੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ—ਗਰਮ ਤਰ। ਕਬਜ਼ ਕੁਸ਼ਾ ਅਤੇ ਤਾਕਤ-ਬਖਸ਼ ਹੈ।

ਜੌਂ—ਠੰਡੇ, ਖੁਸ਼ਕ। ਮਿਹਦੇ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਬਲਗ਼ਮ ਅਤੇ ਬਾਦੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਖੰਘ ਦਮਾਂ, ਗਰਮੀ ਦੀ ਸਿਰ ਪੀੜ, ਮੋਟਾਪੇ ਅਤੇ ਪਿਆਸ ਵਿਚ ਲਾਭ-ਦਾਇਕ ਹਨ। ਜੌਂਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਭਿਓਂ ਕੇ ਉਖਲੀ ਵਿਚ ਛਿਲੜ ਲਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਫੇਰ ਖੀਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁਧ ਵਿਚ ਰਿਨ੍ਹ ਕੇ ਖਾਓ, ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਮੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੌਂਆਂ ਦੇ ਸਤੂ ਗਰਮੀ ਵਿਚ ਠੰਡਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜਵਾਰ (ਛੋਟੀ ਜਵਾਰ ਜਾਂ ਚਰ੍ਹੀ)—ਮੋਹਤ-ਦਿਲ (ਨਾ ਗਰਮ ਨਾ ਸਰਦ) ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ। ਚਿਰਕੀ ਪਚਦੀ ਹੈ, ਅਫਾਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਘਿਓ ਤੇ ਖੰਡ ਨਾਲ ਖਾਣ ਤੇ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਫਾਰਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

ਟਮਾਟਰ—ਮੋਹਤ-ਦਿਲ, ਖੁਸ਼ਕ। ਭੁਖ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਪਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਦੀ ਦਿਆਂ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਲਾਭ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਬਜ਼ ਕੁਸ਼ਾ ਹੈ। ਅਫਾਰੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਦਾਇਕ ਹੈ। ਕਚਾ ਜਾਂ ਕਚੇ ਦਾ ਰਸ, ਜਾਂ ਉਬਾਲ ਕੇ ਨਿਚੋੜਿਆ ਰਸ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਟੀਂਡੇ—ਠੰਡ੍ਹੇ, ਤਰ ਹਨ। ਹਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੜਨ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਕਮੀ, ਗਰਮੀ ਦੇ ਬੁਖ਼ਾਰ ਦੀ ਤੇਹ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਕਸ਼ਟਾਂ ਵਿਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਹਵਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਲਗ਼ਮ ਦਿਆਂ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਅਲਾਇਚੀ ਅਤੇ ਕਾਲਾ

ਜੀਰਾ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਟੀਂਡਿਆਂ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਸਾਰਿਆਂ ਸਭਾਵਾਂ ਲਈ ਚੰਗੀ ਹੈ। ਸੁਕੀ ਖੰਘ ਵਿਚ ਟੀਂਡੇ ਗਲੇ ਨੂੰ ਤਰ ਰਖਦੇ ਹਨ।

ਡੇਲੇ—ਗਰਮ, ਕਬਜ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਹਾਜ਼ਮਾ ਹਨ।

ਡਬਲ ਰੋਟੀ—ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਵਿਚ ਖ਼ਮੀਰ ਉਠਾ ਕੇ ਇਹ ਰੋਟੀ ਭਠੀਆਂ ਵਿਚ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਯੂਰਪ, ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਇਹੋ ਖਾਧੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਲਕੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਦਾਇਕ ਹੈ। ਲਹੂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਡਬਲ ਰੋਟੀ, ਮੈਦਾ, ਰਵਾ (ਸੂਜੀ) ਮੋਟੇ ਆਟੇ ਅਤੇ ਚੋਕਰ ਦੀ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੈਦੇ ਦੀ ਡਬਲ ਰੋਟੀ ਘਟੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਡਬਲ ਰੋਟੀ ਤੋਂ ਥੋੜਾ ਘਟ ਖ਼ਮੀਰ ਪਾ ਕੇ ਤੰਦੂਰ ਵਿਚ ਪਿਸ਼ਾਵਰ ਅਤੇ ਕਾਬਲ ਦੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਰੋਟੀ ਪਕਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ 'ਨਾਨ' ਆਖਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਨਾਲੋਂ ਲੂਣ ਪਈ ਸਾਦੀ ਰੋਟੀ ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤ ਵਧਾਉਣ ਤੇ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਡੱਬਲ ਰੋਟੀ ਦੇ ਟੋਸਟ ਦੀ ਬਜਾਇ ਛੇਤੀ ਪਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਢੀਂਗਰੀ—ਖੁੰਬ ਵਰਗੇ ਗੁਣ। ਦੇਖੋ ਖੁੰਬ ਦਾ ਵਰਨਣ।

ਤਮਾਕੂ—ਗਰਮ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਏ, ਇਹ ਅਤੀਅੰਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਵਸਤੂ ਹੈ। ਫੇਫੜਾ, ਦਿਮਾਗ਼ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਮਾਕੂ ਲਹੂ ਵਿਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਮਾਦਾ (ਨਿਕੋਟੀਨ) ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤਮਾਕੂ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਲਹੂ ਵਿਚ ਰੋਗ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਬਹੁਤ ਘਟ ਜਾਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਰੋਗ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਬਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਤਮਾਕੂ ਦੀ ਪਤਲੀ ਡੰਡੀ ਅੱਖ ਵਿਚ ਫੇਰਨ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਖੁਰਕ ਹਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤਰਬੂਜ਼ (ਹਦਵਾਣਾ)—ਠੰਡਾ ਹੈ। ਲਹੂ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦੇ ਜੋਸ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਬਲਗ਼ਮ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ

ਹੈ। ਗਰਮ ਸੁਭਾ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨੂੰ ਨਾ ਤੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਦੋ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਪਿਛੋਂ ਤਕ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਠੰਡ ਦੇ ਸਮੇਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਫਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਕਚੇ ਤਰਬੂਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਭੁਜੇ ਹੋਏ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਵਾਦੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਤਾਸੀਰ ਪਕਿਆਂ ਤਰਬੂਜ਼ਾਂ ਜਿੰਨੀ ਠੰਡੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਤਿਲ—ਗਰਮ ਤਰ ਹਨ। ਦੇਰ ਨਾਲ ਪਚਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਸੇਕ ਲਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਛਿਲਕੇ ਉਤਰੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਧੋਤੇ ਤਿਲ ਬਾਦੀ ਦੀ ਬਵਾਸੀਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਰੋਗ ਵਿਚ ਤਿਲ ਸ਼ਕਰ ਮਿਲਾ, ਪੀਹ ਕੇ ਥੋੜਾ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਗਚਕ ਬਣਾ ਕੇ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਤਿਲ ਗਲੇ ਦੀ ਝਿਲੀ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੋਟਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੋਰੀ ਘੀਆ—ਇਸਦੇ ਉਤੇ ਨਸਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਛਿਲਕਾ ਸਾਫ ਅਤੇ ਉਪਰ ਡਬਾਂ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਠੰਡੀ ਅਤੇ ਤਰ ਹੈ। ਇਹ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਾਦੀ ਅਤੇ ਬਲਗਮ ਦੇ ਰੋਗੀ ਕਾਲਾ ਜ਼ੀਰਾ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਅਲਾਇਚੀ ਪਾ ਕੇ ਖਾਣ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਠੰਡਾ ਹੋਣਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਏਗਾ। ਤੋਰੀ ਇਕ ਸਿਹਤ-ਵੰਦ ਸਬਜ਼ੀ ਹੈ।

ਦਹੀਂ—ਗਰਮ ਤਰ, ਚਿਕਨਾਂ ਅਤੇ ਭਾਰਾ ਹੈ। ਦਿਲ, ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਬਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਸੰਗਰਹਿਣੀ, ਦਸਤਾਂ ਤੇ ਲਹੂ ਦਿਆਂ ਵਿਗਾੜਾਂ ਵਿਚ ਦਹੀਂ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਮਿਠਾ, ਦਹੀਂ ਬਲਗਮ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਬਾਦੀ ਮਾਰਦਾ ਹੈ। ਖੱਟਾ ਦਹੀਂ ਲਹੂ ਨੂੰ ਜੋਸ਼ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਸੜਨ, ਖੰਘ ਅਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਦਿਆਂ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਦਹੀਂ ਖੰਡ ਪਾਕੇ, ਬਲਗ਼ਮ ਦਿਆਂ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਸੁੰਢ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਪਾ ਕੇ, ਅਤੇ ਵਾਈ ਬਾਦੀ ਦਿਆਂ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਸੁੰਢ ਲੂਣ ਤੇ ਜ਼ੀਰਾ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਓ।

ਗਾਂ ਦਾ ਦਹੀਂ—ਹੌਲਾ, ਭੁਖ ਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਬਲ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਸੰਗਰਹਿਣੀ ਅਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ਕੀ ਦਾ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੈ। ਮੱਝ ਦਾ ਦਹੀਂ ਭਾਰਾ ਹੈ। ਨੀਂਦ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਬਲਗ਼ਮ ਨੂੰ ਵਧਾ-ਉਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਕਰੀ ਦਾ ਮਿੱਠਾ ਦਹੀਂ—ਹੌਲਾ, ਪਾਚਕ ਹੈ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਖੰਘ, ਤਪਦਿਕ, ਦਮਾਂ ਤੇ ਬਵਾਸੀਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਦਹੀਂ ਨਾਲ ਸਿਰ ਧੋਣਾਂ, ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਬਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਰੋਟੀ, ਗਰਮ ਚਾਵਲ, ਸਿਰਕਾ, ਚਾਹ, ਸ਼ਰਬਤ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਤੇਲ ਦੇ ਨਾਲ ਦਹੀਂ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਵਿਗੜੇ ਹੋਇ ਦੁਧ ਦਾ ਦਹੀਂ ਲਹੂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦਾ ਹੈ। ਦਹੀਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਵੇਲੇ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਖਾਧਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਲੂਣ, ਸੁੰਢ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਜ਼ਰੂਰ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦਹੀਂ ਦਾ ਨਚੋੜਿਆ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉਤਮ ਪਦਾਰਥ ਹੈ।

ਦਾਖ਼—ਦੇਖੋ ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼ ਦਾ ਵਰਨਣ ਅਤੇ ਫੁਟਕਲ ਗੱਲਾ ਦਾ ਵਰਨਣ।

ਦਾਲਾਂ—ਦਾਲਾਂ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਡਾ ਕੀਮਤੀ ਅੰਗ ਹੈ। ਲਹੂ ਅਤੇ ਮਾਸ ਜ਼ਿਆਦਾ, ਦਾਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਚਾਵਲਾਂ ਅਤੇ ਰੋਟੀ ਦੇ ਨਾਲ ਦਾਲ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰਰੀ ਹੈ। ਨਵੀਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਫ਼ੈਸ਼ਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਾਬੂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਨਫ਼ਰਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਸਬਜ਼ੀ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤੀ ਰੁਚੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਚੇਤੇ ਰਹੇ ਕਿ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਛੇਤੀ ਪਚਨ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਵਰਧਕ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹਨ ਪ੍ਰੰਤੂ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਬਲ ਵਧਾਊ ਅਤੇ

ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਵਿਚ ਕੰਮ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਅੰਸ਼ ਦਾਲਾਂ ਦੀ ਬਨਿਸਬਤ ਬਹੁਤ ਘਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਦਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੁਢਿਆਂ ਅਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਹਾਜ਼ਮਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਵੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਦਾਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਛਿੱਲੜਾਂ ਸਮੇਤ ਹੀ ਰਿੰਨ੍ਹੋ; ਉਹ ਮਾਂਹ ਦੀ ਦਾਲ ਜੇਕਰ ਨਾ ਹੀ ਖਾਣ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਬਾਕੀ ਹੋਰ ਸਭ ਖਾਣ।

ਦੁਧ—ਤਰ ਗਰਮ। ਸਰਦੀ ਵਿਚ ਅਨੁਕੂਲ। ਸਿਹਤਵਰ ਪਸ਼ੂ ਦਾ ਦੁਧ ਮਨੁਖ ਲਈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਹੈ। ਦੁਧ ਦਾ ਤ੍ਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨੁਖ ਬ੍ਰਿਧ ਅਵਸਥਾ ਤਕ ਬਲਵਾਨ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬੁਢਿਆਂ ਲਈ ਤੇ ਦੁਧ ਪਿਆਉਣ ਵਾਲੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਲਈ ਦੁਧ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਉਬਾਲਿਆ ਹੋਇਆ ਦੁਧ ਭਾਰਾ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਇਸ ਦਾ ਬਲ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਅੰਗ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗਾਂ ਦਾ ਦੁਧ ਤਾਜ਼ਾ ਚੋਇਆ ਹੋਇਆ ਗਰਮ ਗਰਮ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗਾਂ ਦੇ ਦੁਧ ਨੂੰ ਚੋਇਆਂ ਜੇਕਰ ੫-੧੦ ਮਿੰਟ ਲੰਘ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਵੀ ਥੋੜਾ ਉਬਾਲ ਕੇ ਕੋਸਾ ਕੋਸਾ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਡੇਅਰੀ-ਫ਼ਾਰਮਾਂ ਵਿਚ ਦੁਧ ਨੂੰ ਬਰਫ਼ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ (Refrigerator) ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਬਹੁਤ ਠੰਡਾ ਦੁਧ ਹਾਜ਼ਮੇ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਕਾਰਣ ਦੁਧ ਨਾ ਪਚਦਾ ਹੋਵੇ ਉਹ ਛਟਾਂਕ ਦੋ ਛਟਾਂਕ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾਉਣ; ਜਾਂ ਦੁਧ ਵਿਚ ਦੋ ਰਤੀਆਂ ਭੁਜਾ ਹੋਇਆ ਸੁਹਾਗਾ ਮਿਲਾ ਲੈਣ, ਜਾਂ ਚੂਨੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਅਧਾ ਤੋਲਾ ਭਰ ਮਿਲਾ ਲੈਣ। ਅਸਾਂ ਆਪਣੀ ਪੁਸਤਕ 'ਗਰਭਵਤੀ, ਪ੍ਰਸੂਤਾ ਅਤੇ ਬਾਲਕ' ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਇਕ ਅਧਿਆਇ 'ਬੱਚੇ ਦਾ ਦੁਧ' ਪ੍ਰਕਰਣ ਵਿਚ ਲਾ ਦਿਤਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਦੁਧ ਤੇ ਹੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਦਾਰੋਮਦਾਰ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ

ਸਭ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਸਰਲ ਇਲਾਜ ਵੀ ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਬਾਲ ਬੱਚੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਜ਼ਰੂਰ ਪੜ੍ਹਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਹਿੰਦੀ ਉਰਦੂ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖੀ ਵਿਚ ਤਿਆਰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।

ਦੁਧ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਕ ਨਿਕਾ ਜਿਹਾ ਘੁਟ ਭਰ ਕੇ ਉਹਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਵਾਦ ਲੈ ਕੇ ਲੰਘਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁਧ ਪੀਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੁਨਾਸਬ ਖੰਡ ਪਾਉਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਦੁਧ ਏਨਾਂ ਗਰਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਲਾਸ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲਾਇਆਂ ਗੱਲ੍ਹ ਉਹਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਗਰਮ ਨਾ ਸਮਝੇ।

ਗਰਮ ਦੁਧ ਪੀ ਕੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਲੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੰਦ ਹਿਲਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦੁਧ ਅਤੇ ਰੋਟੀ ਵਿਚਕਾਰ ਦੋ ਤਿੰਨ ਘੰਟਿਆਂ ਦਾ ਵਕਫ਼ਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਇਕੱਠਿਆਂ ਹੀ ਵਰਤਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਦੁਧ ਰਸਾਇਣ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਲਹੂ, ਮਾਸ, ਹੱਡੀ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਬਹੁਤ ਵਧਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਵੀ। ਅਫਾਰੇ ਦੇ ਰੋਗੀ ਅਤੇ ਵਾਈ ਬਲਗ਼ਮੀ ਸੁਭਾ ਵਾਲੇ ਇਸ ਵਿਚ ਅਲਾਇਚੀ ਜਾਂ ਮਘਾਂ ਉਬਾਲ ਕੇ, ਜਾਂ ਚੁਟਕੀ ਭਰ ਸੁੰਢ ਫਕ ਕੇ ਉਪਰੋਂ ਦੁਧ ਪੀਣ। ਗਰਮ ਸੁਭਾ ਵਾਲੇ ਬਿਲਕੁਲ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਂ ਉਬਾਲ ਕੇ ਠੰਡਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਦੁਧ ਪੀਣ। ਦੁਧ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਕ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਖਟਿਆਈ, ਖਰਬੂਜ਼ਾ, ਤਰਬੂਜ਼, ਸਿਰਕਾ ਜਾਂ ਮੱਛੀ ਦਾ ਮਾਸ ਖਾਣ ਨਾਲ ਲਹੂ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਜ਼ਮਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰੋਗੀ ਪਸ਼ੂ ਦਾ ਦੁਧ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਦੁਕਾਨਦਾਰਾਂ ਦੀ ਬਜਾਇ ਗੁਜਰਾਂ ਗਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਸਿਹਤਵੰਦ ਪਸ਼ੂ ਦਾ ਸਾਹਮਣੇ ਚੁਆ ਕੇ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਗੁਜਰ ਬਾਹਰੋਂ ਵਡੇ ਵਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਦੁਧ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਕੋਈ ਇਕ

ਮਣ ਵਿਚੋਂ ਤੀਹ ਸੇਰ ਦਾ ਡੇਅਰੀ ਵਾਲਿਆਂ ਪਾਸੋਂ ਮਲਾਈ (ਕਰੀਮ) ਕਢਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਕਰੀਮ ਵੇਚ ਕੇ ਪੈਸੇ ਗੰਢ ਪੱਲੇ ਬੰਨ੍ਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਫੇਰ ਫੋਕੇ ਦੁਧ ਵਿਚ ਬਾਕੀ ਦਾ ਦਸ ਸੇਰ ਚੰਗਾ ਦੁਧ ਮਿਲਾ ਕੇ ਹਲਵਾਈ ਜਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਦੁਧ ਦੇ ਗੁਣ ਪਸ਼ੂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਹਨ । ਗਵਾਲ ਲੋਕ ਵੜੇਵੇਂ, ਛੋਲੇ, ਅਤੇ ਖਲ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਸਿਰਫ ਛੋਲਿਆਂ ਦੇ ਛਿੱਲੜ ਅਤੇ ਚੌਲਾਂ ਦੀ ਫੱਕ ਹੀ ਡੰਗਰਾਂ ਨੂੰ ਖਵਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੁਧ ਪਤਲਾ ਪੈ ਕੇ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਗਾਂ ਦਾ ਦੁਧ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਹੈ । ਮੱਝ ਦਾ ਦੁਧ ਤਾਕਤ ਤਾਂ ਬਖਸ਼ਦਾ ਹੈ, ਐਪਰ ਭਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਬਲਗਮ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੋਟਾ ਅਤੇ ਸੁਸਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੱਝ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਅੱਕਲ ਨੂੰ ਮੋਟਿਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਬੱਕਰੀ ਦਾ ਦੁਧ ਤਪਦਿਕ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ । ਕੁਝ ਕਬਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਵਿਸਥਾਰ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਵਰਨਣ ਪੜ੍ਹੋ) ।

ਜਿਹਨਾਂ ਡੰਗਰਾਂ ਦਾ ਬਚਾ ਤੇਰਾਂ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਹੋਵੇ, ਮਰ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਪਸ਼ੂ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰ ਚੁਕਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਦੁਧ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਹਰੇਕ ਪਸ਼ੂ ਦੇ ਦੁਧ ਦੇ ਗੁਣ ਔਗਣ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਖ ਵਖ ਵਰਨਣਾਂ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹੋ । ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ '੨੦ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਗੁਣ ਔਗਣ' ਪੜ੍ਹੋ ।

ਧਨੀਆਂ–ਸਰਦ ਖੁਸ਼ਕ । ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵਾਦੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਦੇ ਹਰੇ ਪੱਤੇ ਅਤੇ ਬੀਜ ਬਾਰਾਂ ਮਹੀਨੇ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਦਿਲ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਬਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਕਾਬਜ਼ ਅਤੇ ਦੀਪਨ ਹੈ । ਬ੍ਰਹਮਚਰਜ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਧਨੀਆਂ ਚਬਣ ਨਾਲ ਗੰਦੇ ਦੀ ਦੁਰਗੰਧ ਹਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਧਨੀਆਂ ਪੁਰਾਣਾ ਹੋਣ ਤੇ ਕੁਝ ਪੀਲੇਪਨ ਤੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਜ਼ਾ ਬੀਜ ਕੁਝ ਹਰੀ ਭਾਅ ਮਾਰਦੇ ਹਨ ।

ਨਮਕ (ਲੂਣ)–ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ । ਕਬਜ਼ਕੁਸ਼ਾ, ਬਲਗ਼ਮ ਨਾਸ਼ਕ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਚਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਭੁਖ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ । ਪੇਟ ਦਰਦ, ਅਫਾਰਾ, ਖਟੇ ਡਕਾਰ, ਮਿਹਦਾ, ਯਰਕਾਨ ਤੇ ਜਿਗਰ ਆਦਿ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਪਹੁੰਚਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਾਈ ਬਲਗ਼ਮ ਨੂੰ ਮਿਟਾਂਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਗਰਮੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਨਾਖ਼ (ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ)–ਠੰਡੀ, ਕਬਜ਼ਕੁਸ਼ਾ, ਮਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੰਨ ਕਰਦੀ ਹੈ,ਦਿਲ ਦਿਮਾਗ਼,ਮਿਹਦੇ ਤੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਬਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ । ਇਹਨੂੰ ਛਿਲੜ ਸਮੇਤ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਫ਼ਾਇਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਨਾਖ਼ ਅਫ਼ਾਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਰ ਨਾਲ ਪਚਦੀ ਹੈ । ਬਗੂਗੋਸ਼ੇ ਦੇ ਵੀ ਏਹੋ ਗੁਣ ਹਨ ।

ਨਾਰੀਅਲ,ਨਰੇਲ, ਖੋਪਾ,ਗਰੀ–ਸੁਕਾ ਨਰੇਲ ਗਰਮ ਤਰ, ਕੱਚਾ ਨਾ ਗਰਮ ਨਾ ਠੰਡਾ, ਗੁਰਦੇ ਅਤੇ ਮਸਾਨੇ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਿਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਸਾਫ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਵਾਈ ਦਿਆਂ ਦੋਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਮੋਟਿਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕੱਚਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ, ਸੁਕਾ ਨਾਰੀਅਲ ਕੁਝ ਕਬਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਰਾ ਹੈ, ਖੰਘ ਅਤੇ ਦਮੇ ਵਿਚ ਮਨ੍ਹਾਂ ਹੈ, ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਪਾਣੀ ਤਾਕਤਵਰ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਖੋਹਲ ਕੇ ਲਿਆਉਂਦਾ ਅਤੇ ਭੁਖ ਚਮਕਾਉਂਦਾ ਹੈ ।

ਨਿੰਬੂ–ਦੇਖੋ ਕਾਗ਼ਜ਼ੀ ਨਿੰਬੂ ।

ਪਨੀਰ–ਠੰਡਾ ਅਤੇ ਤਰ ਹੈ, ਦੁਧ ਨੂੰ ਇਮਲੀ, ਟਾਟਰੀ, ਨਿੰਬੂ, ਸਤ ਨਿੰਬੂ ਜਾਂ ਦਹੀਂ ਆਦਿ ਪਾ ਕੇ ਫਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਪਾਣੀ ਨਚੋੜ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਸਾਫ਼ ਲਹੂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕੱਚਾ ਪਨੀਰ ਬਹੁਤ ਉਤਮ ਹੈ ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਹੈ, ਭਾਜੀ ਬਣਾਉਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਲਾਇਚੀ, ਧਨੀਆ, ਕਾਲਾ ਜ਼ੀਰਾ ਆਦਿ ਪਾ ਕੇ ਰਿੰਨ੍ਹਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕੁਝ ਦੇਰ ਨਾਲ ਪਚਦ

ਹ । ਵਲਾਇਤ ਵਿਚ ਲੂਣ ਲਾ ਕੇ ਕੱਚਾ ਪਨੀਰ ਬਹੁਤ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਨੀਰ ਦਾ ਚੋਇਆ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਹਾਜ਼ਮੇ ਅਤੇ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤਵੰਦ ਹੈ ।

ਪਰਵਲ—ਗਰਮ ਤਰ ਤੇ ਹਲਕਾ ਹੈ, ਮਿਹਦੇ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਛੇਤੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭੁਖ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਬੁਖਾਰ, ਲਹੂ ਅਤੇ ਬਾਦੀ ਬਲਗਮ ਦਿਆਂ ਦੋਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਹਿਤਕਾਰੀ ਹੈ। ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਸਬਜ਼ੀ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ ।

ਪਾਨ—ਪਾਨ ਦਾ ਪਤਾ, ਚੂਨਾ, ਕੱਥਾ, ਸੁਪਾਰੀ ਅਤੇ ਅਲਾਇਚੀ ਮਿਲ ਕੇ ਆਮ ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਪਾਨ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ । ਪਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਯੁਰਵੇਦ ਵਿਚ ਇਸਦੀ ਉਪਮਾ ਹੈ । ਔਪਰ ਪਾਨ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰ ਹੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਰਥਾਤ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਖਾਣਾ ਖਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਹਾਸਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਭੋਜਨ ਪਚਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਪਾਚਕ ਰਸ ਓਹ ਹੈ, ਜੋ ਜੀਭ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗਹਿਥੀਆਂ (ਗਿਲਟੀਆਂ) ਤੋਂ ਥੁਕ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ । ਛੇਤੀ ਰੋਟੀ ਖਾ ਜਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਰਸੇਦਾਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਥੁਕ ਨੂੰ ਨਿਕਲ ਕੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਮਿਲਣ ਦਾ, ਅਤੇ ਉਹਨੂੰ ਛੇਤੀ ਭੋਜਨ ਪਚਾ ਦੇਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਘਟ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਾਨ ਚਬਨ ਨਾਲ ਥੁਕ ਬਹੁਤ ਪੈਦਾ ਹੋ ਕੇ ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ । ਪਾਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਤੇ ਦੂਜੀ ਥੁਕ ਜ਼ਰੂਰ ਸੁਟ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਦੁਧ ਪੀ ਕੇ ਪਾਣ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਪਾਨ ਦਿਆਂ ਸਾਰਿਆਂ ਭਾਗਾਂ ਦਾ ਵਖੋ ਵਖਰਾ ਗੁਣ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਹੈ :—

(੧) ਪਾਨ ਦਾ ਪਤਾ—ਗਰਮ, ਖੁਸ਼ਕ, ਮਿਹਦੇ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ

ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਗਲੇ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਚਿਕਨਾ ਅਤੇ ਹਾਜ਼ਮਾ ਹੈ, ਮੂੰਹ ਦੀ ਬਦਬੂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਬਜ਼ਕੁਸ਼ਾ ਹੈ। ਖੰਘ ਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਿਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। (੨) ਕੱਥਾ–ਠੰਡਾ ਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ। ਬਲਗ਼ਮ, ਲਹੂ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦਿਆਂ ਵਿਗਾੜਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਾਨ ਵਿਚ ਪਏ ਹੋਏ ਚੂਨੇ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਚੁਕ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਦਿਆਂ ਛਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। (੩) ਚੂਨਾ–ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ,ਹਾਜ਼ਮਾ ਤੇ ਖ਼ਾਰੀ ਹੈ, ਵਾਈ ਬਲਗ਼ਮ ਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਛਾਲੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, (੪) ਸੁਪਾਰੀ–ਠੰਡੀ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ। ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਮੇਹ ਤੇ ਪ੍ਰਦਰ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹਾਜ਼ਮੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੁਪਾਰੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚਿਕਨੀ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਚਿਕਨੀ ਸੁਪਾਰੀ ਉਬਾਲੀ ਹੋਈ ਤੇ ਦਬਾਈ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਿਕਨੀ ਸੁਪਾਰੀ ਹਾਜ਼ਮਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਭੁਖ ਅਤੇ ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਨਪੁੰਸਕਤਾ ਵਿਚ, ਠੰਡਕ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਧੇਰੇ ਨਾ ਖਾਓ। (੫) ਅਲਾਇਚੀ ਛੋਟੀ–ਇਹ ਬਹੁਤ ਮੁਫ਼ੀਦ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਵਰਨਣ ਦੇਖੋ ਅਲਾਇਚੀ। (੬) ਤਮਾਕੂ–ਪਾਨ ਵਿਚ ਤਮਾਕੂ ਮਿਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਪਾਨ ਨਾਲ ਸਿਗਰਟ ਬੀੜੀ ਪੀਨੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਦੁਸ਼ਮਨ ਹਨ। (ਦੇਖੋ ਤਮਾਕੂ ਦਾ ਵਰਨਣ)। (੭) ਕੁਲੰਜਨ–ਇਹ ਪਾਨ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ। ਖੰਘ, ਜ਼ੁਕਾਮ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਪਾਨ ਵਿਚ ਕੁਲੰਜਨ ਚੂਸਨਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। (੮) ਸੌਂਫ–ਹਾਜ਼ਮੇ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਪਦਾਰਥ ਹੈ। (ਦੇਖੋ ਸੌਂਫ ਦਾ ਵਰਨਣ):

ਪਾਨ ਹਰ ਵੇਲੇ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਜੁਗਾਲੀ ਕਰਦਿਆਂ ਰਹਿਣਾਂ ਇਕ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੰਦ, ਮਿਹਦਾ ਅਤੇ ਅਖਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਾਨ-ਖੋਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿਚ ਫਸੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਪਾਣੀ (ਜਲ)–ਠੰਡਾ ਤਰ ਹੈ, ਪਾਣੀ ਦਾ ਕੰਮ ਮੁੜ੍ਹਕਾ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਥੁਕ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮੈਲ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕਢਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਲਹੂ ਨੂੰ ਗਾੜ੍ਹਿਆਂ ਅਤੇ ਨੁਕਸ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਏਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਅੰਗ ਹੈ। ਏਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਪਾਣੀ ਜੋ ਪੀਤਾ ਜਾਏ ਓਹ ਸਾਫ, ਪਵਿਤ੍ਰ ਅਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਆਂ ਦੋਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋਵੇ।

ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਤੇਹ ਨੂੰ ਬੁਝਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੂਰਛਾ, ਥਕਾਵਟ, ਕੈਆਂ, ਹਿਚਕੀ, ਕਬਜ਼ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਸੜਨ ਵਿਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਦੇ ਕਾਰਣ ਜਦ ਭੁਖ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਇਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਠੰਡੇ ਜਲ ਦਾ ਇਕ ਗਲਾਸ ਪੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਨੁਖ ਲਈ ਬਹੁਤ ਠੰਡਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ। ਵਾਈ, ਬਲਗ਼ਮ ਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਦਿਆਂ ਦੋਸ਼ਾਂ, ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ, ਜ਼ੁਕਾਮ, ਪੱਸਲੀ ਦਾ ਦਰਦ, ਅਧਰੰਗ, ਲਕਵਾ, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਖੰਘ ਅਤੇ ਹਿਚਕੀ ਇਹਨਾਂ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਕੋਸਾ (ਥੋੜਾ ਗਰਮ) ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਹਿਤਕਾਰੀ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਲ ਪੀਣ ਨਾਲ ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੀ ਤਾਕਤ ਘਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪਾਣੀ ਦੋ ਦੋ ਚਾਰ ਘੁਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਛੇਤੀ ਪਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਪਰ ਬਹੁਤਾ ਪੀਣ ਨਾਲ ਹਾਜ਼ਮਾ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਘਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਇਕ ਦੋ ਘੰਟੇ ਪਿਛੋਂ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਵਿਚੋਂ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ੂਨ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟੱਟੀ ਪਤਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਦੇ ਥੋੜਾ ਚਿਰ ਪਿਛੋਂ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੋਵੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਘਟ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਰਹਿੰਦੀ ਹੋਵੇ ਉਹ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਦੋ ਦੋ ਘੁਟ ਪਾਣੀ ਪੀਵੀ ਜਾਣ। ਵਾਈ ਬਲਗ਼ਮੀ ਸੁਭਾ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੇਹ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਾ ਮਿਟੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ ਪਿਆਓ। ਰੋਗੀ ਚਾਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੋਵੇ,

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਣੀ ਮੰਗੇ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਮਨ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਹਾਂ, ਏਨਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਨੁਕਸਾਨ ਦਿਹ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਸਰਦੀ ਦੀ ਰੁਤ ਅਨੁਸਾਰ ਠੰਡਾ ਜਾਂ ਗਰਮ ਦਿਓ। ਤੇਹ ਬੁਝਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਪਾਣੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ, ਘੁਟ ਘੁਟ ਕਰਕੇ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਸੰਗ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਪਿਛੋਂ, ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਬਾਅਦ, ਖੀਰਾ, ਖਰਬੂਜ਼ਾ, ਤਰ ਆਦਿ ਫਲਾਂ ਉਪਰੋਂ, ਸੌਂ ਕੇ ਉਠਦਿਆਂ ਹੀ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਪਿਛੋਂ, ਜੁਲਾਬ ਲੈਣ ਪਿਛੋਂ, ਦੁਧ ਜਾਂ ਚਾਹ ਪੀਣ ਬਾਅਦ, ਵਰਜ਼ਿਸ਼ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਦੇ ਝਟ ਪਟ ਪਿਛੋਂ, ਛਿਕ ਜਾਂ ਨਸਵਾਰ ਲੈਣ ਪਿਛੋਂ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਪਾਲਕ—ਠੰਡੀ, ਤਰ, ਹਲਕੀ ਅਤੇ ਹਾਜ਼ਮਾ ਹੈ। ਕਬਜ਼ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਫ਼ਾਇਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪੱਥਰੀ, ਯਰਕਾਨ (ਪੀਲੀਆ) ਮਾਲੀ ਖ਼ੋਲੀਆ (ਉਨਮਾਦ) ਹਿਸਟੇਰੀਆ (ਗ਼ਸ਼ੀ) ਤੇਹ, ਜਲਨ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦੇ ਬੁਖ਼ਾਰ ਵਿਚ ਫ਼ਾਇਦਮੰਦ ਹੈ।

ਪਪੀਤਾ—ਗਰਮ ਤਰ, ਕਬਜ਼ ਕੁਸ਼ਾ, ਹਲਕਾ। ਇਕ ਨੰਬਰ ਦਾ ਫਲ ਹੈ।

ਪਿਸਤਾ—ਗਰਮ ਤਰ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੇ ਨਪੁੰਸਕਤਾ ਦੀ ਠੰਡਕ ਵਿਚ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਕਬਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪੀਲੂ—ਮੋਹਤ੍ਰ-ਦਿਲ, ਖ਼ੂਨ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਾਯੂ ਗੋਲਾ, ਧਾਤੂ, ਬਲਗ਼ਮ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਸੋਜਾਂ ਤੇ ਨੇਤ੍ਰ ਰੋਗਾਂ ਲਈ ਹਿਤਕਾਰੀ ਹੈ। ਪੀਲੂ ਦੇ ਇਕ ਦੋ ਦਾਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣੇ, ਚਾਹੀਦੇ ਸਗੋਂ ਫੱਕਾ ਮਾਰ ਕੇ ਇਕੱਠੇ ਹੀ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਛਾਲੇ ਪੈ ਜਾਣਗੇ।

ਪੇਠਾ—ਦੋ ਤੋਂ ਦਸ ਬਾਰਾਂ ਸੇਰ ਤਕ ਭਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਛਿੱਲੜ ਹਰਾ ਅਤੇ ਉਪਰੋਂ ਸਾਫ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਰਥਾਤ ਡੱਬੀਆਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਇਸ ਉਤੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ । ਇਸ ਉਪਰ ਸਫੈਦੀ ਜਿਹੀ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪੇਠਾ, ਠੰਡਾ ਤਰ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਵਧਾਊ ਪਦਾਰਥ ਹੈ। ਰਸਾਇਣ ਹੈ। ਲਹੂ ਅਤੇ ਮਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ, ਦਿਮਾਗ, ਮਿਹਦੇ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਨਰਵਿਸ ਸਿਸਟਮ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦਿਆਂ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਪੇਠੇ ਦੀ ਮਠਿਆਈ ਬਹੁਤ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲੀ ਹੈ।

ਪੂਦਨਾ—ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ। ਹਾਜ਼ਮਾ ਅਤੇ ਭੁਖ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਦੇ, ਮਿਹਦੇ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਨਾਰਦਾਨਾ ਪਾ ਕੇ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਚਟਨੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਪਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਪੂਦਨਾ, ਢਿਡ ਪੀੜ, ਹਿਚਕੀ, ਬਲਗ਼ਮ ਅਤੇ ਅਫਾਰੇ ਲਈ ਹਿਤਕਾਰੀ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਵਰ ਅਤੇ ਕਫ਼ ਨਾਸ਼ਕ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਅਰਕ ਵਿਚ ਵੀ ਏਹੋ ਗੁਣ ਹਨ।

ਪਿਆਜ਼ (ਗੰਢਾ)—ਗਰਮ ਹੈ, ਪੇਟ ਦੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕਢਦਾ ਹੈ। ਕੈਆਂ (ਉਲਟੀ), ਜੀ ਕਚਾ ਕਚਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਠੰਡ ਦਿਆਂ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ਾਇਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤਾਮਸਿਕ ਭੋਜਨ ਹੈ, ਬ੍ਰਹਮਚਰਜ ਨੂੰ ਖੰਡਨ ਕਰਦਾ। ਜਗ੍ਹਾ ਬਦਲੀ ਜਾਂ ਹਵਾ ਪਾਣੀ ਦੇ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਜੋ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਿਹਤ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਪਿਆਜ਼ ਦੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਿਲਟੀ ਬੰਨ੍ਹਣ ਨਾਲ ਉਹਨੂੰ ਫੇਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਫੋੜੇ ਤੇ ਬੰਨ੍ਹਣ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਗੰਦੇ ਮਵਾਦ ਨੂੰ ਕਢ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪੀੜ ਹਟਾਂਦਾ ਹੈ। ਧਨੀਆ ਚਬਣ ਨਾਲ ਇਸਦੀ ਬੂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਹੈਜ਼ੇ (ਕਾਲਰਾ) ਦਿਆ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖਾਣਾ ਤੇ ਕੋਲ ਰਖਣਾ ਬੜਾ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਹੈਜ਼ੇ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ

ਦੋ ਦੋ ਤੋਲੇ ਪਿਆਜ਼ ਦਾ ਪਾਣੀ ਘੰਟੇ ਘੰਟੇ ਪਿਛੋਂ ਪਿਲਾਣਾ ਲਾਭ-ਦਾਇਕ ਦਵਾਈ ਹੈ। ਘਰ ਵਿਚ ਚਿਟਾ ਗੰਢਾ ਰਖਣ ਨਾਲ ਸੱਪ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

ਫਾਲਸਾ—ਠੰਡਾ, ਖ਼ੁਸ਼ਕ, ਦਿਲ, ਮਿਹਦੇ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਬਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਬਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਿਹਦੇ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ। ਜਲਨ, ਬੇਚੈਨੀ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਿਚ ਪਕੇ ਹੋਏ ਫਾਲਸਿਆਂ ਦਾ ਸ਼ਰਬਤ ਬਹੁਤ ਹਿਤਕਾਰੀ ਹੈ। ਖਟਾ, ਅਧ-ਪਕਾ, ਫਾਲਸਾ ਨੁਕਸਾਨ-ਦਿਹ ਹੈ।

ਫੁੱਟ—ਇਸ ਦੇ ਗੁਣ ਔਗੁਣ ਤਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ, ਐਪਰ ਇਹ ਓੱਨੀਂ ਠੰਡੀ ਨਹੀਂ।

ਬਕਰੀ ਦਾ ਦੁਧ—ਗਰਮ, ਤਰ ਅਤੇ ਹੌਲਾ ਹੈ। ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਮੁਫ਼ੀਦ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲਹੂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਹੀ ਪਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਚਿਆ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹਿਤਕਾਰੀ ਹੈ। ਖੰ., ਸੰਗਰਹਿਣੀ, ਮਰੋੜ, ਯਰਕਾਨ, ਜਿਗਰ, ਪੁਰਾਣਾ ਬੁਖਾਰ, ਤਪਦਿਕ, ਮਾਨਸਕ ਰੋਗਾਂ ਅਤੇ ਲਹੂ ਦਿਆਂ ਵਿਗਾੜਾਂ ਵਿਚ ਬਕਰੀ ਦਾ ਦੁਧ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਵੇਖੋ ਦੁਧ ਦਾ ਵਰਨਣ।

ਬਕਰੀ ਦਾ ਦਹੀਂ—ਗਰਮ ਅਤੇ ਤਰ ਹੈ। ਤਪਦਿਕ, ਸੰਗਰਹਿਣੀ, ਮਰੋੜਾਂ ਬਵਾਸੀਰ, ਲਹੂ ਦੀ ਖ਼ਰਾਬੀ, ਤਿਲੀ, ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਿਚ ਇਸਦਾ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਸਿਹਤ ਵਧਾਊ ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਾਰ ਹੈ। ਵੇਖੋ ਦਹੀਂ ਦਾ ਵਰਨਣ

ਬਗ਼ੂਗੋਸ਼ਾ—ਵੇਖੋ ਨਾਖ਼ ਦਾ ਵਰਨਣ।

ਬਾਥੂ ਦਾ ਸਾਗ—ਮੋਹਤ-ਦਿਲ ਹੈ। ਆਯੁਰਵੇਦ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਸਭ ਪਤਿਆਂ ਵਾਲੇ ਸਾਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਗ ਮਿਹਦੇ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਬਜ਼-ਕੁਸ਼ਾ ਹੈ

ਪਿਸ਼ਾਬ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦਾ। ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਕਾਰਣ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜਿਗਰ ਯਰਕਾਨ ਨੂੰ ਫ਼ਾਇਦਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਬਨਾਸਪਤੀ ਘਿਓ—ਵੇਖੋ ਘਿਓ ॥

ਬਰਫ਼—ਠੰਡੀ ਅਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ਕ ਹੈ। ਤੇਹ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਸਜਨ ਇਸ ਨਾਲ ਤੇਹ ਮਿਟਾਉਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਓਹ ਭਰਮ ਵਿਚ ਹਨ। ਬਰਫ਼ ਕੇਵਲ ਇਕ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਫ਼ਾਇਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਰਥਾਤ ਜਦ ਕਦੀਂ ਗਰਮੀ ਦੇ ਕਾਰਣ ਭੁਖ ਨਾ ਲਗਦੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਬਰਫ਼ ਦਾ ਪਾਣੀ ਘੁਟ ਘੁਟ ਕਰਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਭੁਖ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਮਿਹਦੇ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੰਦ ਅਗਨੀ ਤੇ ਬਦ-ਹਜ਼ਮੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਖੰਘ, ਬਲਗ਼ਮ, ਦਰਦ ਰੀਹ ਆਦਿ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਬਰਫ਼ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਗਲੇ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਵਗਾੜਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਨਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਲਹੂ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਹੈਜ਼ੇ ਦਿਆਂ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਜਾਂ ਉਂਜ ਹੀ ਜਦ ਘੜੀ ਮੁੜੀ ਤੇਹ ਲਗਦੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਬਾਰ ਬਾਰ ਉਲਟੀ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਰਫ਼ ਦਾ ਟੋਟਾ ਚੂਸਣ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬਹੀ—ਠੰਡੀ ਤਰ, ਕਬਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ-ਆਵਰ ਹੈ। ਦਸਤ, ਸੰਗਰਹਿਣੀ, ਬਵਾਸੀਰ ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਯਰਕਾਨ ਦਿਆਂ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਹਿਤਕਾਰੀ ਹੈ। ਬਹੀ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੂੰਹ 'ਚੋਂ ਲਹੂ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫ਼ਾਇਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ਕ ਸੁਭਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਮਨੁਖਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਫ਼ਾਇਦੇ ਮੰਦ ਹੈ। ਬਹੀ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ ਕਬਜ਼ੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖਾਣ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਬਿਲ ਦੇ ਵਰਨਣ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹੋ। ਬਹੀ ਦੇ ਬੀਆਂ (ਬਹੀਦਾਣਾ) ਦਾ ਵੀ ਏਹੋ ਗੁਣ ਹੈ।

ਬਾਂਸ—ਬਾਂਸ ਦਾ ਨਰਮ ਨਰਮ ਗੁਦਾ ਜਿਹੜਾ ਜੜ੍ਹ ਦੇ ਕੋਲ ਫੁਟਦਾ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਆਚਾਰ ਪਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਭਾਜੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਠਡਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਬਲਗ਼ਮੀ ਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ।

ਬਾਜਰਾ—ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ। ਕੁਝ ਕਬਜ਼ੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਲਗ਼ਮ ਨੂੰ ਸੁਕਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ-ਆਵਰ ਹੈ। ਚਿਰਾਕਾ ਹਜ਼ਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਐਪਰ ਪਚ ਕੇ ਲਹੂ ਬਹੁਤ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਹੈ। ਬਾਜਰੇ ਦੀ ਰੋਟੀ ਖਾ ਕੇ ਉਤੋਂ ਦੋ ਤੋਲੇ ਗੁੜ ਖਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਛੇਤੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਬਾਦਾਮ—ਗਰਮ ਤਰ। ਭਿਉਂ ਕੇ ਛਿਲ ਲਥਾ ਹੋਇਆ ਬਾਦਾਮ ਠੰਡਾ ਤਰ ਹੈ। ਥੋੜਾ ਕੁ ਕਬਜ਼ੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਲਹੂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੁਕੀ ਖੰਘ ਅਤੇ ਨਰਵਿਸ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਹਿਤਕਾਰੀ ਹੈ। ਥਥਲੇਪਨ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ਼ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਲਈ ਅਨੋਖੀ ਸ਼ੈ ਹੈ। ਮਖਣ ਅਤੇ ਮਿਸ਼ਰੀ ਨਾਲ ਬਾਦਾਮ ਰਲਾ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਮੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੇਤਾ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਕੌੜਾ ਬਾਦਾਮ ਲਹੂ ਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬਾਦਾਮ ਰੋਗ਼ਨ—ਦਿਮਾਗ਼ ਅਤੇ ਨਰਵਿਸ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਬਜ਼ ਕਸ਼ਾ ਹੈ। ਵਾਈ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਅਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ਕੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੀ ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਤੋੜਦਾ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ੧ ਤੋਲਾ ਦੁਧ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਜਾਂ ਉਂਵ ਹੀ ਪੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਿਲ, ਬਿਲਗਰੀ—ਗਰਮ ਤਰ, ਕਬਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਮੰਦ ਅਗਨੀ ਦੇ ਕਾਰਣ ਨਰਮ ਪਾਖ਼ਾਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਾਮਾਨ ਹੈ। ਕਚੇ ਬਿਲ ਦੀ ਗਿਰੀ ਦਾ ਚੂਰਣ ਜਾਂ ਮੁਰੱਬਾ ਦੋਹਾਂ ਸ਼ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੂਰਣ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਦੋ ਮਾਸ਼ੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਦਹੀਂ ਨਾਲ। ਮੁਰੱਬਾ ਅਧੀ ਛਟਾਂਕ ਭੋਜਨ ਉਪ੍ਰੰਤ ਖਾ ਲਿਆ ਜਾਏ। ਵਾਈ, ਬਲਗ਼ਮੀ ਸੁਭਾ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮੁਫ਼ੀਦ ਹੈ। ਗਰਮ ਸੁਭਾ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਬਹੀ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਪਕਿਆ ਹੋਇਆ ਬਿਲ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬੇਰ—ਮਿਠਾ ਬੇਰ ਠੰਡਾ, ਖੁਸ਼ਕ, ਲਹੂ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜੋਤ ਵਧਾਂਦਾ ਹੈ। ਭੁਖ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸੁਕਾ ਬੇਰ ਤਾਕਤ ਵਧਾਊ, ਹਲਕਾ, ਪਾਚਕ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਤੇਹ ਵਿਚ ਹਿਤਕਾਰੀ ਹੈ। ਕੌੜੀ ਦਵਾਈ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਾਰ ਪੰਜ ਬੇਰ ਦੇ ਪਤੇ ਖਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਕੁੜੱਤਣ ਪ੍ਰਤੀਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਬਤਾਊਂ (ਬੈਂਗਨ)—ਗਰਮ ਖ਼ੁਸ਼ਕ। ਗੰਦਾ ਲਹੂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਥੋੜਾ ਅਤੇ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਖਾਓ। ਬਤਾਊਂ ਜਿੰਨਾਂ ਛੋਟਾ ਅਤੇ ਨਰਮ ਹੋਵੇ, ਓਨਾਂ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਬਲਗ਼ਮੀ ਸੁਭਾ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹਿਤਕਾਰੀ ਹੈ। ਬਲਗ਼ਮੀ ਖੰਘ ਤੇ ਮੂੰਹ 'ਚੋਂ ਪਾਣੀ ਆਉਣ ਵਿਚ ਮੁਫੀਦ ਹੈ। ਭੁਖ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਜ਼ਮੇ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਤਾਊਂ ਦਾ ਭੜਥਾ ਔਗਣਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਹਦ ਤਕ ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤੇ ਔਗਣ ਇਸ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਵਿਚ ਹੀ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਧਨੀਆਂ ਮਿਲਾਉਣਾ ਮੁਫੀਦ ਹੈ। ਛਿਲ ਕੇ ਘਿਓ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਨਾਲ ਰਿਨ੍ਹ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬ੍ਰਹਮਚਰਜ ਨੂੰ ਖੰਡਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਨਾਂ ਹੀ ਬੇ-ਗੁਣ ਹੈ।

ਭੰਗ—ਠੰਡੀ ਅਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ਕ ਹੈ। ਨਸ਼ੇ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਕਬਜ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ੧ ਮਾਸ਼ੇ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਭੁਖ ਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਪਾਚਕ ਹੈ। ਭੰਗ ਪੀਣੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨ-ਦੇਹ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਨਾੜਾਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਜ਼ਰ ਅਤੇ ਅਕਲ ਨੂੰ ਅੰਨ੍ਹਿਆਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਭੰਗ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਏਸ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਏ ਤਾਂ ਛੁਟਨੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ।

ਭਿੰਡੀ ਤੋਰੀ—ਠੰਡੀ ਅਤੇ ਤਰ ਹੈ। ਲੇਸਦਾਰ ਹੈ। ਭਾਰੀ ਹੈ। ਖੁਸ਼ਕੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਿਚ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ।

ਭੇਡ ਦਾ ਦੁਧ—ਗਰਮ ਤਰ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਵਾਈ, ਬਲਗ਼ਮੀ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਿਆਂ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਪਥਰੀ ਵਿਚ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਲਹੂ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਭੇਂ (ਕਮਲ ਦੀ ਜੜ੍ਹ)—ਠੰਡਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ। ਦਿਲ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਦੇ ਬੁਖਾਰ, ਤੇਹ, ਯਰਕਾਨ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦਿਆਂ ਸਾਰਿਆਂ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਭੈਂਸ ਦਾ ਦੁਧ—ਤਰ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਵਧਾਊ ਹੈ। ਸੁਸਤੀ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਛੇਤੀ ਨਹੀਂ ਪਚਦਾ। ਬਲਗ਼ਮੀ ਸੁਭਾ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਚੁਟਕੀ ਭਰ ਸੁੰਢ ਜਾਂ ਮਘਾਂ ਨਾਲ ਫੱਕ ਲੈਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਲਗ਼ਮ ਨਹੀਂ ਵਧਾਉਂਦਾ। ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਐਪਰ ਅਕਲ ਨੂੰ ਮੋਟਿਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭੈਂਸ ਦਾ ਦੁਧ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁਧ ਨਾਲੋਂ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਤੇ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹਾਜ਼ਮਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਵੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਦਿਓ। (ਵੇਖੋ ਦੁਧ ਦਾ ਪ੍ਰਕਰਣ)।

ਭੈਂਸ ਦਾ ਦਹੀਂ—ਗਰਮ ਤਰ, ਚਿਕਨਾ, ਮਿਠਾ ਤੇ ਬਲਗ਼ਮ ਵਧਾਊ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਤੇ ਖੁਸ਼ਕੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਕਬਜ਼ੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਥੋੜਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹਾਜ਼ਮੇ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਲੂਣ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਸੁੰਢ ਜ਼ਰੂਰ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਦੇਖੋ ਛਾਹ)।

ਮਕੱਈ—ਠੰਢੀ, ਖੁਸ਼ਕ, ਤਾਕਤ ਵਧਾਊ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕਬਜ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਮਾਰਦੀ ਹੈ। ਫੁਲੇ ਹੋਏ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੁਖ ਸਿਰ ਕਰ ਕੇ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਲਹੂ ਅਤੇ ਮਾਸ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਰੁਤ ਆਉਣ ਤੇ ਮਕੱਈ ਦੀ ਇਕ ਤਾਜ਼ਾ ਭੁੰਨੀ ਹੋਈ ਛੱਲੀ ਹਰ ਦਿਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਮਿਹਦੇ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਲਹੂ ਵਧਾਊ ਹੈ। ਮਕੱਈ ਦੇ ਫੁੱਲੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੋਟਿਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮਕੋ ਦਾ ਸਾਗ—ਗਰਮ ਤਰ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸਾਗ ਅੰਦਰ

ਬਾਹਰ ਦੀ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਜ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਾਦੀ ਰੋਗਾਂ ਦੀਆਂ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਪੀੜਾਂ ਅਤੇ ਜਲੋਧਰ ਵਿਚ ਹਿਤਕਾਰੀ ਹੈ। ਹਿਚਕੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਲਿਆਉਂਦਾ ਅਤੇ ਕਬਜ਼-ਕੁਸ਼ਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਲੇਪ ਸੋਜ ਬਠਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਮਟਰ—ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੁ ਭਾਰਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਨਾਈਟਰੋਜਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਅੰਗ ਵਧੇਰੇ ਹੋਣ ਕਹ ਕੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਹੂ ਅਤੇ ਮਾਸ ਬਹੁਤ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। (ਵੇਖੋ ਪਹਿਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ੨੦ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਭੋਜਨ)।

ਮਲਾਈ (ਕਰੀਮ)—ਤਰ ਹੈ, ਕੁਝ ਗਰਮ ਹੈ। ਤਾਕਤ ਵਧਾਊ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਫ਼ਾਇਦੇ ਮੱਖਣ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ। ਐਪਰ ਮੱਖਨ ਜਿੰਨੀ ਠੰਡੀ ਨਹੀਂ। ਸੁਕੀ ਖੰਘ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਚਗੀ ਹੈ। ੱਚਿਆਂ ਤੇ ਬੁਢਿਆਂ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮਲਾਈ ਰਖਣ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ਼, ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ।

ਮਸਰ—ਗਰਮ ਤੇ ਖੁਸ਼ਕ। ਕੁਝ ਕਬਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਲਗ਼ਮੀ ਸੁਭਾ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਦਾਲ ਬਹੁਤ ਹਿਤਕਾਰੀ ਹੈ, ਬਲਗ਼ਮ ਸੁਕਾਂਦੀ ਅਤੇ ਪਚਨ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪੁਰਾਣੇ ਅਤੀ-ਸਾਰ,ਦਸਤ, ਬਾਦੀ, ਬਲਗ਼ਮੀ ਸੁਭਾ ਵਾਲਿਆਂ ਤੇ ਸੰਗਰਹਿਣੀ ਵਿਚ ਹਿਤਕਾਰੀ ਹੈ! ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਿਆਂ ਕਸ਼ਟਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਰਸਾ (ਤਰੀ) ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਆਯੁਰਵੇਦ ਵਿਚ ਇਹਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਮੰਨਿਆਂ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਭ ਸੁਭਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਵਧਾਊ ਹੈ। ਹਿੰਦੂਆਂ ਵਿਚ ਕਈ ਲੋਕ ਇਹਨੂੰ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦਾ ਰੰਗ ਗਾਂ ਦੇ ਮਾਸ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੋਕੀਂ ਬਹੁਤ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਹਿਮਾਂ 'ਚ ਫਸੇ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕ ਤਾਕਤਵਰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਸਖਣਿਆਂ ਰਖ ਰਹੇ ਹਨ। ਵਿਸਥਾਰ ਲਈ

ਪਹਿਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ "੨੦ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ" ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਦਾਲਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਪੜ੍ਹੋ।

ਮਹੁਆ–ਠੰਡਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ। ਸਭ ਸੁਭਾਵਾਂ ਦੇ ਮੁਨਾਸਿਬ ਹੈ। ਵਾਈ, ਬਲਗ਼ਮ ਤੇ ਗਰਮੀ ਮਾਰਦਾ ਹੈ। ਖੰਘ, ਜ਼ੁਕਾਮ, ਦਮਾ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀ ਖ਼ਰ ਖ਼ਰ ਵਿਚ ਹਿਤਕਾਰੀ ਹੈ। ਤੇਹ ਅਤੇ ਜਲਨ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਬੁਖ਼ਾਰ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਕਾੜ੍ਹਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮੱਖਣ–ਠੰਡਾ ਤਰ। ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ, ਦਵਾਈ ਦੀ ਦਵਾਈ ਹੈ। ਬੁਢਿਆਂ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਹੈ। ਦਿਲ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਲਹੂ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਖ਼ੁਸ਼ਕੀ ਦੀ ਖੰਘ, ਬਵਾਸੀਰ, ਤਪਦਿਕ, ਵੀਰਜ ਦਿਆਂ ਦੋਸ਼ਾਂ ਤੇ ਥਥਲੇਪਨ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਸੁਭਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਬਲ ਬਖ਼ਸ਼ਦਾ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜੋਤ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੋਟਿਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇਹ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤ੍ਰੀਕੇ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਣ, ਤਾਂ ਚੇਤਾ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਭਿਉਂ ਕੇ ਸਵੇਰੇ ਛਿੱਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਬਾਦਾਮਾਂ ਦੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ੨੦ ਦਾਣੇ, ਅੰਜੀਰ ਸੁਕੀ ਦੋ ਦਾਣੇ, ਮਿਸਰੀ ੧-੨ ਤੋਲੇ, ਮੱਖਣ ਅਧੀ ਛਟਾਂਕ ਤੋਂ ੧ ਛਟਾਂਕ ਤਕ ਤੜਕ ਸਾਰ ਰਲਾ ਕੇ ਖਾਓ। ਇਸ ਦੇ ਦੋ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਰੋਟੀ ਖਾਓ। ਕਮਜ਼ੋਰ ਹਾਜ਼ਮੇ ਵਾਲੇ ਮੱਖਣ ਨਹੀਂ ਪਚਾ ਸਕਦੇ, ਉਹ ਪਹਿਲਾ ਹਾਜ਼ਮਾ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ।

ਮਾਲਟਾ–ਠੰਡਾ ਅਤੇ ਤਰ ਹੈ। ਤਾਕਤ ਵਧਾਊ, ਪਾਚਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦਿਆਂ ਵਗਾੜਾਂ

ਵਿਚ ਅਤੇ ਤੇਹ ਨੂੰ ਮੱਠਿਆਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖੰਘ, ਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਿਸ ਮਾਲਟੇ ਦੀ ਛਿੱਲ ਪਤਲੀ ਹੋਵੇ ਉਹ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਦਰੋਂ ਲਾਲ ਨਿਕਲੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਮਾਵਾ—ਵੇਖੋ ਖੋਆ।

ਮਾਂਹ ਦੀ ਦਾਲ—ਵੇਖੋ ਉੜਦ।

ਮਿਰਚ—ਵੇਖੋ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਲਾਲ ਮਿਰਚ।

ਮਿੱਠਾ (ਮਿੱਠਾ ਨਿੰਬੂ)—ਠੰਡਾ ਅਤੇ ਤਰ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਹਟਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਲੇ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਲਗ਼ਮ ਨੂੰ ਛਾਂਟਦਾ ਹੈ। ਲਹੂ ਦੇ ਜੋਸ਼ ਨੂੰ ਠੰਡਿਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦਸਤਾਂ ਬੁਖ਼ਾਰ ਤੇ ਪਿਆਸ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੇਹੋਸ਼ੀ, ਮਲੇਰੀਆ, ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦੇ ਬਖਾਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਮੁਨੱਕਾ—ਦਾਖ ਦੇ ਵਰਨਣ ਵਿਚ ਵੇਖੋ। ਮੁਨੱਕਾ ਦਾਖ਼ ਨ ਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਦਵਾਈਆਂ ਵਿਚ ਮੁਨੱਕਾ ਹੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹੈ। ਫੇਫੜੇ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਮੁਰੱਬਾ—ਖੰਡ ਦੀ ਚਾਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪਕਾ ਲੈਣਾ ਮੁਰੱਬਾ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੇਬ, ਨਾਖ਼, ਅੰਬ, ਬਹੀ, ਆਉਲਾ, ਕਿਲਗਿਰੀ, ਹਰੜ ਗਾਜਰ ਜਾਂ ਪੇਠੇ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ-ਦਾਇਕ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਵਧਾਊ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਖੋ ਵਖਰੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਮੁਰੱਬੇ ਦੇ ਗੁਣ ਔਗੁਣ ਉਸ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਵਰਨਣ ਵਿਚ ਵੇਖੋ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦਿਆਂ ਹੀ ਟੱਟੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੋਵੇ ਦੁਧ ਨਾ ਪਚਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਬਹੀ ਜਾਂ ਬੇਲਗਰੀ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ ਵਰਤਣ। ਪੁਰਾਣੀ ਕਬਜ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਰੜ ਜਾਂ ਗਾਜਰ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ। ਭੁਖ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਲਈ ਗਾਜ਼ਰ, ਪੇਠਾ, ਅੰਬ,

ਅਤੇ ਸੇਬ ਦਾ ਮੁਟੱਬਾ ਹਿਤਕਾਰੀ ਹੈ। ਕਬਜ਼ ਵਿਚ ਹਰੜ, ਗਾਜਰ, ਅਤੇ ਨਾਖ਼ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ ਹਿਤਕਾਰੀ ਹੈ। ਅਤੀਸਾਰ ਵਿਚ ਬਹੀ ਅਤੇ ਬੇਲਗਿਰੀ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ ਹਿਤਕਾਰੀ ਹੈ।

ਮੁਸੰਮੀ—ਠੰਡੀ ਅਤੇ ਤਰ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਤਰੇ, ਮਾਲਟੇ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਗੁਣਕਾਰਕ ਹੈ। ਜਿਗਰ, ਯਰਕਾਨ, ਬੁਖ਼ਾਰ, ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਤੇਹ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ, ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਜਿਸਮਾਨੀ ਥਕਾਵਟ ਵਿਚ ਗੁਣਕਾਰਕ ਹੈ।

ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ–ਗਰਮੀ ਸਰਦੀ ਵਿਚ ਅਨਕੂਲ ਹੈ। ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ। ਵਾਈ ਸੁਭਾ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਦੀ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਵਿਚ ਘਿਓ ਜਾਂ ਤੇਲ, ਵਡੀ ਅਲਾਇਚੀ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਕਾਲਾ ਜ਼ੀਰਾ, ਜ਼ਰੂਰ ਪਾਉਣ। ਮੂੰਗੀ ਹੌਲੀ ਗਿਜ਼ਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਲਈ ਸਿਹਤਦਾਇਕ ਹੈ। ਤਾਕਤ ਵਧਾਊ ਹੈ। ਛਿੱਲੜ ਲਥਿਆਂ ਗੁਣ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਹਲਕੀ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਅਤੇ ਚਿਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੰਨ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਣ ਵਧੇਰੇ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (ਦੇਖੋ ਦਾਲਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ)

ਮੂੰਗਫਲੀ–ਗਰਮ, ਭਾਰੀ। ਵਧੇਰੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਭੁਖ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਸ ਦਾ ਤੇਲ ਤਾਕਤਵਰ ਹੈ। ਖ਼ਾਲਸ ਤੇਲ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਗਾਂ, ਮੱਝ ਦੇ ਘਿਓ ਨਾਲੋਂ ਸਸਤਾ ਹੈ। ਗੁਣਾਂ ਵਿਚ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਘਟ ਹੈ। ਨਕਲੀ, ਬਣਾਉਟੀ ਘਿਓ ਨਾਲੋਂ ਇਹ ਅਤੇ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਤੇਲ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਹਨ।

ਮੂਲੀ—ਠੰਡੀ, ਤਰ। ਕੱਚੀ ਮੂਲੀ ਬਲਗ਼ਮ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਪੱਕੀ ਹੋਈ ਸਬਜ਼ੀ ਸਭ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੂਲੀ ਕਬਜ਼-ਕੁਸ਼ਾ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਮੂਲੀ ਕੁਝ ਚਿਰਾਕੀ ਪਚਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਪੱਤਾ ਇਹਨੂੰ ਛੇਤੀ ਹਜ਼ਮ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਗੁੜ ਵੀ ਇਹਨੂੰ ਜਲਦੀ ਪਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਗਰ,

ਤਿਲੀ, ਬਵਾਸੀਰ ਵਿਚ ਨਿਤ ਖਾਣ ਨਾਲ ਫ਼ਾਇਦਾ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਭੁਖ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਡਕਾਰ ਭੈੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਗੁੜ ਖਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੂਲੀ ਦੀ ਗੰਦਲ ਅਤੇ ਮੂੰਗਰੇ ਦੇ ਗੁਣ ਮੂਲੀ ਸਮਾਨ ਹਨ। ਨਰਮ ਪਤਲੀ ਮੂਲੀ ਉੱਤਮ ਹੈ।

ਮੇਥੀ–ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ। ਵਾਈ ਬਲਗ਼ਮ ਨੂੰ ਮਾਰਦੀ ਹੈ। ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਚਿਟਿਆਂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਥੋੜਾ ਕੁ ਕਬਜ਼-ਕੁਸ਼ਾ ਹੈ। ਭੁਖ ਦੀ ਕਮੀ, ਯਰਕਾਨ, ਅਤੇ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਵਧੀਆ ਭੁਰਜੀ ਹੈ। ਮੇਥੀ ਅਤੇ ਮੋਠਾਂ ਵਿਚ ਘਿਓ ਜਾਂ ਤੇਲ ਪਾਉਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਮੋਠ–ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ। ਮੋਠਾਂ ਦੀ ਦਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵਧੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁਕਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਲਗ਼ਮ ਨੂੰ ਮਾਰਦੀ ਹੈ। ਹਲਕੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਕਬਜ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤਾਕਤ ਵਧਾਊ ਹੈ। ਬੁਖ਼ਾਰ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਤਰੀ ਘਿਓ ਬਗ਼ੈਰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਰਤਾਲੂ–ਠੰਡਾ ਤਰ। ਕਬਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਭਾਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਵਾ ਉਤਪਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਦੇ ਸੁਭਾ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਹਾਜ਼ਮੇ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਹਿਤਕਾਰੀ ਹੈ।

ਰਬੜੀ–ਗਰਮ ਤਰ ਹੈ। ਇਹ ਦੁਧ ਨੂੰ ਕਾੜ੍ਹ ਕਾੜ੍ਹ ਕੇ ਗਾੜ੍ਹੇ ਲੱਛੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਕੇ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦੁਧ ਦਾ ਤੱਤ ਸੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਘਟ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਭਾਰੀ ਹੈ। ਹਾਜ਼ਮੇ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦੀ ਹੈ। ਖੋਆ ਵੀ ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਭਾਰੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਵਗਾੜੂ ਪਦਾਰਥ ਹਨ। ਘਟ ਖਾਓ।

ਲਸਨ (ਥੋਮ)–ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ। ਬਲਗ਼ਮੀ ਰੋਗਾਂ, ਅਧਰੰਗ, ਲਕਵਾ, ਦਮਾ, ਖੰਘ, ਸਿਰ ਪੀੜ, ਜੋੜਾਂ ਦਿਆਂ ਦਰਦਾਂ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆਦਿ ਵਿਚ ਅਤਿਅੰਤ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਥੋੜਾ ਕੁ ਕਬਜ਼-ਕੁਸ਼ਾ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਬੁਖਾਰ, ਅਫਾਰਾ ਅਤੇ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਆਦਿ

ਸਭ ਨੂੰ ਨਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਨਹੂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤਾਕਤ, ਲਹੂ, ਮਾਸ, ਮਿਹਦਾ ਅਤੇ ਵੀਰਜ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਬੁਢਾਪੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਰਸਾਇਣ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਰਸਾਇਣ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਲਸਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਥਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਮਾਤ੍ਰਾ ਇਕ ਮਾਸ਼ੇ ਤਕ। ਐਪਰ ਜੇਕਰ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਗਰਮੀ ਕਰੇ ਤਾਂ ਛਡ ਦਿਓ ਜਾਂ ਘਟਾ ਦਿਓ।

ਵਾਈ, ਬਾਦੀ, ਬਲਗ਼ਮ ਦਿਆਂ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਲਸਨ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦਾ ਕੰਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਈ ਬਲਗ਼ਮੀ ਵਾਲੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹ ਵੇਖਣਗੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਭ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋ ਕੇ ਤਾਕਤ ਵਧ ਜਾਏਗੀ। ਗਰਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਰਮੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਲਸਨ ਮਨ੍ਹਾ ਹੈ।

ਲੱਸੀ (ਕੱਚੀ)–ਦੁਧ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਕੱਚੀ ਲੱਸੀ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲਿਔਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਦਿਆਂ ਦੋਸ਼ਾਂ, ਪਿਆਸ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਸੜਨ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅੰਬ ਚੂਪਨ ਪਿਛੋਂ ਦੁਧ ਦੀ ਕੱਚੀ ਲੱਸੀ ਪੀਣੀ ਬਹੁਤ ਤਾਕਤ ਵਧਾਊ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਮੱਠਿਆਂ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਲੱਸੀ (ਪੱਕੀ)–ਛਾਹ ਦੇ ਵਰਨਣ ਵਿਚ ਦੇਖੋ।

ਲਸੂੜਾ–ਠੰਡਾ ਤਰ ਹੈ। ਬਲਗ਼ਮ, ਗਰਮੀ ਤੇ ਲਹੂ ਦੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਸੜਨ, ਬਹੁ-ਮੂਤਰ, ਪਿਆਸ, ਗਰਮੀ, ਬੁਖ਼ਾਰ, ਦਮਾ, ਸੁਕੀ ਖੰਘ ਅਤੇ ਬਲਗ਼ਮ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਬਜ਼ ਖੋਹਲਦਾ ਹੈ। ਗਲੇ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਤਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਹਾਜ਼ਮੇ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦੀ ਹੈ।

ਲਾਲ ਮਿਰਚ–ਬਹੁਤ ਗਰਮ, ਖ਼ੁਸ਼ਕ। ਲਹੂ ਨੂੰ ਜੋਸ਼ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਥੋੜੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਹਾਜ਼ਮਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰਖਦੀ ਹੈ।

ਗਰਮ ਸੁਭਾ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਵਾਈ ਬਲਗ਼ਮੀ ਸੁਭਾ ਵਾਲੇ ਥੋੜੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਖਾਧੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਬਵਾਸੀਰ ਤੇ ਖ਼ੁਰਕ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਗਰਮੀ ਖ਼ੁਸ਼ਕੀ ਵਿਚ ਏਨੀ ਤੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਐਪਰ ਉਹਨੂੰ ਵੀ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਫ਼ਾਇਦੇ ਵਾਲੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਆਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਲੀਚੀ–ਠੰਡੀ ਤਰ ਹੈ। ਦਿਲ, ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੇਹ ਨੂੰ ਮੱਠਿਆਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਭਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਥੋੜੀ ਖਾਓ।

ਲੁਕਾਠ–ਠੰਡੀ ਤਰ ਹੈ। ਨਕਸੀਰ, (ਨਕ ਤੋਂ ਲਹੂ ਆਉਣਾ) ਲਹੂ ਦੀ ਉਲਟੀ, ਬਵਾਸੀਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲਹੂ ਦਿਆਂ ਵਿਗਾੜਾਂ ਵਿਚ ਲੁਕਾਠ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਫ਼ਾਇਦੇ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਤੇਹ ਨੂੰ ਘਟ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੰਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਬਾਦੀ ਦਿਆਂ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਹੈ।

ਲੌਂਗ–ਗਰਮ ਖ਼ੁਸ਼ਕ। ਭੁਖ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਚਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਭੁਖ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਆਸ, ਉਲਟੀ, ਅਫਾਰਾ, ਹਿਚਕੀ, ਬਲਗ਼ਮ, ਦਮਾਂ, ਖੰਘ, ਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਿਚ ਚਗਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਠੰਡ ਨਾਲ ਹੋਈਆਂ ਪੀੜਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੈ। (ਪਹਾੜਾਂ ਵਿਚ ਜਾਂ ਮੈਦਾਨ ਦਿਆਂ ਮੋੜਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਮੋਟਰ ਦੇ ਪੈਟਰੋਲ ਦੀ ਬੂ ਦੇ ਕਾਰਣ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਜੀ ਕੱਚਾ ਕੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਰਖ ਲੈਣ ਤਾਂ ਕਦੇ ਤਕਲੀਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। (ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿੰਬੂ, ਗੰਢੇ, ਪੂਦਨੇ ਦੀ ਮਿਠੀ ਟਿਕੀ ਵੀ)।

੧੯

ਮਾਸ

ਮਾਸ–ਗਰਮ ਤਰ। ਮਾਸ ਮਨੁਖ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਵੀ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਸ ਕਿਸੇ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਹਤਿਆ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਮਾਸ ਦੇ ਵਿਰੁਧ ਧਾਰਮਕ ਬੁਧੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਹਿਣ ਵਿਚ ਸਚੇ ਹਨ। ਪਰ ਤਾਂ ਵੀ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਸਦਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਬਣਾਈ ਰਖਣ ਲਈ ਮਾਸ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਿਆ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਸ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਇਕ ਵਡੀ ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਭੋਜਨ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਨਫ਼ਾ ਨੁਕਸਾਨ ਸਭ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਮਾਸ ਦੇ ਵਖੋ ਵਖ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਕੋਣਾਂ ਤੇ ਚਾਨਣ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। (ਵੇਖੋ ਵੀਹ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਭੋਜਨ)।

ਹਕੀਮਾਂ, ਵੈਦਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਕਾਲ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਆਯੁਰ-ਵੇਦਿਕ ਅਤੇ ਯੂਨਾਨੀ ਗਰੰਥਾਂ ਦੇ ਮਤ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਸ ਗਰਮ ਤਰ ਹੈ; ਗਰਮ ਅਤੇ ਬਲਗ਼ਮੀ ਸੁਭਾ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਪਸ਼ੂ, ਪੰਛੀ ਦਾ ਮਾਸ ਕੁਝ ਚੰਗਾ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਬੁਢੇ ਪਸ਼ੂ ਪੰਛੀ ਦਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤਾ ਘਿਓ ਪਾ ਕੇ ਰਿੰਧਾ ਮਾਸ ਖਹੁਤਿਆਂ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਮੰਨਿਆਂ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਮਾਸ ਕਬਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤਪਦਿਕ, ਮਿਰਗੀ ਰਹਿਣੀ, ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਦਸਤਾਂ ਵਿਚ ਮਾਸ ਦੀ ਤਰੀ ਪੁਰਾਣੇ ਚੌਲਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤਮੋ ਗੁਣ ਵਧੇਰੇ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬ੍ਰਹਮਚਰਜ ਨੂੰ ਖੰਡਨ

ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਾਪ ਵਲ ਰੁਚੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਧਿਆਤਮਕ ਪਵਿਤ੍ਰ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ।

ਮਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਛਾਹ, ਸ਼ਹਿਦ, ਸਿਰਕਾ, ਤੇਲ, ਖੀਰ, ਬਿਲਗਿਰੀ, ਸ਼ਰਬਤ, ਬਰਫ਼, ਆਈਸਕਰੀਮ, ਹਦਵਾਣਾਂ, ਮੂਲੀ, ਤਿਲ, ਗੰਨਾਂ, ਅਤੇ ਮਸਰਾਂ ਦੀ ਦਾਲ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੱਛੀ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਵਰਜਤ ਹਨ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਖ਼ੂਨ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿਚ ਵਿਗਾੜ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫੁਲਬਹਿਰ ਕੋਹੜ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਭੈ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮੱਛੀ—ਗਰਮ ਤਰ, ਤੇਹ ਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ੪ ਘੰਟੇ ਪਿਛੋਂ ਤਕ ਦੁਧ, ਛਾਹ, ਗਨੇ, ਅਤੇ ਮਸਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਲਹੂ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਕੇ ਫੁਲਬਹਿਰੀ ਅਤੇ ਕੋਹੜ ਤਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਨਦੀ ਜਾਂ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿਚ ਵਡਿਆਂ ਵਡਿਆਂ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦਾ ਗੰਦਾ ਪਾਣੀ ਡਿਗਦਾ ਹੈ, ਉਥੋਂ ਦੀ ਮੱਛੀ ਤਪ-ਦਿਕ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਮੱਛੀ, ਕਫ਼, ਲਹੂ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਲਕ ਪੀੜ ਹਟਾਂਦੀ ਹੈ। ਚਿਰਕੀ ਹਜ਼ਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਂਡਾ—ਗਰਮ ਤਰ। ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਮਾਸ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ ਮੰਨਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਚਾ ਛੇਤੀ ਪਚਦਾ ਹੈ, ਅਧਾ ਉਬਲਿਆ ਕੁਝ ਹੌਲ਼ਾ ਅਤੇ ਮਾਮੂਲੀ ਭਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਬਹੁਤਾ ਉਬਲਿਆ ਸਖ਼ਤ ਆਂਡਾ ਭਾਰਾ ਅਤੇ ਚਿਰਾਕਾ ਹਜ਼ਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਘਿਓ ਵਿਚ ਭੁੰਨਿਆਂ ਭਾਰਾ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਂਡਾ ਤਮੋਗੁਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮਚਰਜ ਦਾ ਖੰਡਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਵਸ ਵਿਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਤਮਕ ਖੋਜੀਆਂ ਦਾ ਵੈਰੀ ਹੈ।

ਯੂਨਾਨੀ ਅਤੇ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਮਤ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਸ ਅਤੇ ਆਂਡੇ ਦੇ ਗੁਣ ਔਗੁਣ ਏਥੇ ਦਸੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਨਵੀਂ ਖੋਜ ਦੇ ਸਿਟੇ ਪਹਿਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਵਰਨਣ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਜੋ ਮਾਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਦੁਧ, ਦਹੀਂ, ਘਿਓ, ਦਾਲ, ਸਬਜ਼ੀ, ਫਲ ਆਦਿ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹਨ, ਉਹ ਇਹਨੂੰ ਜੀਭ ਦੇ ਸਵਾਦ ਦੀ ਖ਼ਾਤਰ ਨਾ ਖਾਣ। ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਲੋਭ ਵਿਚ ਕਿਤੇ ਪਹਿਲੀ ਹਾਲਤ ਤੋਂ ਵੀ ਹਥ ਨਾ ਧੋ ਬੈਠਣ। ਆਉਲੇ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ ਆਂਡੇ ਦਾ ਬਦਲ ਹੈ। (ਬਦਲ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੂਜੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਥਾਂ ਪੂਰੇ ਲਾਭ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕੇ) ਦੁਧ, ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ, ਮਟਰ, ਕੇਲਾ, ਸੇਬ, ਅੰਬ, ਆਨਾਰ, ਦਾਲ, ਸੁਕੇ ਮੇਵੇ ਅਤੇ ਸੋਯਾਬੀਨ ਤੋਂ ਅਸਲੋਂ ਹੀ ਆਂਡੇ ਤੇ ਮਾਸ ਤੋਂ ਬਹੁਤਾ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਪਰ ਲਿਖੇ, ਤਪਦਿਕ, ਸੰਗਰਹਿਣੀ, ਵਾਤਰੋਗ ਕੇਵਲ ਤਿੰਨਾਂ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਦਵਾਈ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵਰਤਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇ ਕੇ ਦੋ ਚਾਰ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਚੰਗੇ ਮੰਦੇ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

੨੦

ਫੁਟਕਲ

(੧) ਭੋਜਨ ਦੇ ਛੇ ਰਸ

ਦੁਧ, ਦਹੀਂ, ਅਨਾਜ, ਦਾਲ, ਫੱਲ, ਮੇਵੇ, ਸਾਗ, ਸਬਜ਼ੀ ਆਦਿ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਖੋ ਵਖਰੇ ਰਸ ਤੇ ਸਵਾਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਹਾਂਜਨਾਂ, ਚੁੰਗਾਂ, ਕਰੇਲੇ ਆਦਿ ਵਿਚ ਕੌੜੇ ਰਸ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹਨ; ਹਰੜ ਅਤੇ ਕਚੇ ਬੇਰਾਂ ਵਿਚ ਕਸੈਲਾ ਰਸ; ਮਿਰਚਾਂ ਵਿਚ ਤਿਖਾ ਰਸ; ਲੂਣ ਅਤੇ ਕੁਲਫ਼ੇ ਵਿਚ ਨਮਕੀਨ ਰਸ; ਨਿੰਬੂ ਟਮਾਟਰ, ਇਮਲੀ, ਅੰਬਚੂਰ ਵਿਚ ਖਟਾ ਰਸ; ਤੇ ਕੇਲਾ, ਅੰਬ, ਨਾਖ, ਖਜੂਰ ਆਦਿ ਵਿਚ ਮਿਠਾ ਰਸ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੋ ਦੋ ਚਾਰ ਚਾਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰਸ ਕਈਆਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚ ਇਕੱਠੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਥੋਮ ਵਿਚ ਕੌੜੇ ਰਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਾਕੀ ਪੰਜੇ ਰਸ ਉਸ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਹਤ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ, ਰੁਤ ਰੁਤ, ਅਤੇ ਅਵਸਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਨੂੰ ਛੇਆਂ ਰਸਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਇਕ ਦੀ ਵਰ ੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਲਹੂ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਿਠੇ ਸਲੂਣੇ ਅਤੇ ਖਟੇ ਰਸ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪ ੰਦ ਅਤੇ ਰੁਚੀ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਦੂਜੇ ਰਸਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਜਿਹਾ ਕਿ ਸੁਹਾਂਜਨਾਂ, ਕਚਨਾਰ, ਚੁੰਗਾਂ, ਹਰੜ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਬਲਗਮ, ਕਰੇਲਾ, ਆਉਲਾ ਆਦਿ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਲਹੂ-ਸ਼ੋਧਕ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਾਂਗੇ, ਖ਼ਾਰਸ਼, ਫੋੜੇ, ਫਿੰਮਣੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਧੇਰੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹੇਗਾ।

੨੧

(੨) ਸਾਗ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤ੍ਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਸਿਹਤ ਤੇ ਅਸਰ

(੧) ਉਬਾਲੀ ਹੋਈ। (੨) ਘਿਓ, ਤੇਲ ਵਿਚ ਤਲੀ ਹੋਈ। (੩) ਘਿਓ-ਤੇਲ ਵਿਚ ਤੜਕੀ ਹੋਈ ਰਸੇ ਵਾਲੀ। (੪) ਘਿਓ ਤੇਲ, ਵਿਚ ਤੜਕੀ ਸੁਕੀ। (੫) ਕਚੀ। (੬) ਸੂਪ। (੭) ਮਿਠੇ ਪਦਾਰਥ ਸਭ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਤਾਂ ਰੂਪਾਂ ਵਿਚ ਸਾਗ ਸਬਜ਼ੀ ਤਰਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਉਬਾਲੇ ਹੋਏ ਸਾਗ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਪਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਘਿਓ ਤੇਲ ਵਿਚ ਤਲੇ ਹੋਏ ਭਾਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਰਸੇ ਵਾਲਾ ਸਾਗ ਹੌਲਾ, ਕਬਜ਼ ਕੁਸ਼ਾ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਐਪਰ ਬਾਕੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਪਚਨ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਰਸ, ਵਿਚ ਭਿਜੀ ਹੋਈ ਰੋਟੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਚਿਰ ਤਕ ਚਿਥਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੂੰਹ ਦਾ ਪਾਚਕ ਰਸ 'ਥੁਕ' ਘਟ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਇਸ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸੁੱਕੇ ਸਾਗ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਸਾਰਾ ਸੁਕਾ ਦਿਤਾ ਜਾਏ) ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਛੇਤੀ ਪਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਬ ਭੁਖ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਸੁਕੀ ਸਬਜ਼ੀ ਨਾਲ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਦੇ ਇਕ ਦੋ ਘੰਟੇ ਪਿਛੋਂ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਤੇ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਕਚੀਆਂ ਸਾਗ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸਿਹਤ ਵਰਧਕ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਕੁਸ਼ਾ ਹਨ।

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਅੱਦਰਕ, ਹਿੰਗ ਜਾਂ ਥੋਮ ਦਾ ਤੜਕਾ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਵਾਈ, ਬਲਗਮੀ ਮਿਟਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਚ ਜਾਂਦਾ

ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਂਸੀ, ਅਫਾਰਾ ਆਦਿ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਗਰਮ ਸੁਭਾ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਹਿੰਗ ਅਤੇ ਥੋਮ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ । ਧਨੀਆਂ, ਕਾਲਾ ਜੀਰਾ ਅਤੇ ਗੰਢੇ ਦਾ ਤੜਕਾ ਸਭ ਸੁਭਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕਲ ਹੈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਚਾਂਦਾ ਹੈ । ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਮੋਟੀ ਅਲਾਇਚੀ, ਜੀਰਾ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਸਵਾਦੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪਚ ਵੀ ਛੇਤੀ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਬਹੁਤਾ ਗਰਮ ਸੁਭਾ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਇਲਾਇਚੀ ਅਤੇ ਚਿੱਟਾ ਜੀਰਾ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਸਲਾਦ, ਮੂਲੀ, ਚਕੰਦਰ, ਟਮਾਟਰ ਆਦਿ ਕਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਕਤਰ ਕੇ ਲੂਣ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਲਾ ਕੇ ਖਾਣਾ, ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਹਨ ।

ਟਮਾਟਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਇਕ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਕਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਰਲਾ ਕੇ ਬਹੁਤ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਰਸ ਨਿਚੋੜ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹਨੂੰ ੂਪ ਆਖਦੇ ਹਨ । ਲੂਣ, ਮਿਰਚ, ਜੀਰਾ, ਅਧਰਕ ਪਿਆਂ ਇਹ ਰਸ ਛੇਤੀ ਪਚ ਕੇ ਬਹੁਤ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ।

ਖੀਰ, ਮਿਠਾ ਪਲਾ, ਹਲਵਾ, ਪੂੜਾ, ਫਿਰਨੀ ਕਸਟਰਡ ਪੁਡਿੰਗ, ਗਾਜਰ ਦਾ ਹਲਵਾ ਆਦਿ ਕਈਆਂ ਰੂਪਾਂ ਵਿਚ ਮਿਠੇ ਪਕਵਾਨ ਬਣਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਸਭ ਮਾਸ ਤੇ ਤਾਕਤ ਵਧਾਊ ਹਨ ਪਰ ਥੋੜੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਹੀ ਖਾਣੇ ਯੋਗ ਹਨ । ਬਾਜ਼ਾਰੀ ਮਠਿਆਈਆਂ ਵਿਚੋਂ ਗੁਣ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਨਾਲ ਪੇਠੇ ਦੀ ਮਠਿਆਈ ਅਤੇ ਜਲੇਬੀ ਬਹੁਤ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ । ਇਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚੋਂ ਖੀਰ, ਫਿਰਨੀ, ਅਤੇ ਕਸਟਰਡ ਪੁਡਿੰਗ ਹਲਕੇ ਹਨ, ਛੇਤੀ ਪਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

੨੨

(੩) ਗਰਮ ਠੰਡੀਆਂ ਆਦਿ ਤਸੀਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ

ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ	ਗਰਮ ਤਰ	ਠੰਡੇ ਖੁਸ਼ਕ	ਠੰਡੇ ਤਰ	ਮੋਹਿਤ-ਦਿਲ (ਨਾ ਗਰਮ ਨਾ ਠੰਡੇ)
ਆਚਾਰ, ਅਖ਼ਰੋਟ,	ਅੰਜੀਰ, ਮਾਂਹ ਦੀ ਦਾਲ,	ਆਲੂ, ਇਮਲੀ,	ਆੜੂ, ਨਿੰਬੂ,	ਅਰਬੀ, ਅਮਰੂਦ,
ਮਕੋਇ ਦਾ ਸਾਗ, ਕਾਲੀ	ਮਿਸ਼ਰੀ,	ਅਨਾਰ ਖੱਟਾ,	ਈਸਬਗੋਲ, ਹਦਵਾਣਾ,	ਗੋਂਗਲੂ,
ਮਿਰਚ,ਖੱਟਾ, ਲਾਲ ਮਿਰਚ,	ਅੰਬ, ਕਾਂਸ਼ੀ ਫਲ,	ਆਉਲਾ,	ਅਲੂਚਾ, ਘੀਆ, ਤੋਰੀ,	
ਗੰਢ ਗੋਭੀ, ਮਸਰ, ਚਾਹ,	ਮੂੰਗਫਲੀ,	ਕੱਥਾ,	ਅਨਾਰ, ਮਿਠਾ,	ਭਿਓਂਕੇ ਛਿਲਕਾ
ਮੋਠ, ਛੋਲੇ, ਮਟਰ, ਮੇਥੀ,	ਖਰਬੂਜ਼ਾ, ਰਾਈ,	ਕਚਨਾਰ,	ਤਾਜ਼ਾ ਪਾਣੀ,	ਲੱਥੇ ਬਾਦਾਮ,
ਚੂਨਾ, ਸ਼ਰਾਬ,	ਕਣਕ, ਲੋਬੀਆ,	ਗੁਲਾਬ,	ਮੁਰੱਬਾ ਆਉਲਾ,	ਹਰੀ ਤੋਰੀ,
ਛੁਹਾਰਾ, ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਸਾਗ	ਘਿਓ, ਚਕੰਧਰ,	ਫੁਲਗੋਭੀ,	ਪਾਲਕ, ਅਨਾਨਾਸ,	ਟੁਮਾਟਰ,
ਤਮਾਕੂ, ਸੁਹਾਂਜਨਾ,	ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਨਿਓਜ਼ੇ,	ਜਾਮਣੂੰ,	ਪਨੀਰ,ਕੁਲਫੇ ਦਾ ਸਾਗ	ਸਰਦਾ,
ਦਾਲਚੀਨੀ,	ਸਾਗੂਦਾਨਾ.	ਜੌਂ, ਧਨੀਆ,	ਪੇਠਾ, ਕੁਲਫੀ ਮਲਾਈ,	ਬਾਥੂ ਦਾ ਸਾਗ,
ਗੁੜ			ਗਾਜਰ.	ਚੰਦਨ, (ਚੇਟਨ)

ਸੁੰਢ, ਲੂਣ,	ਜਿਮੀਂਕੰਦ, ਸੇਬ,	ਨਾਖ, ਫਾਲਸਾ,	ਕਮਲਗਟਾ	ਮੋਹਤ ਦਿਲ ਖੁਸ਼ਕ
ਸੋਇ ਦਾ ਸਾਗ,	ਮਾਸ, ਮੱਛੀ, ਆਂਡਾ,	ਬਰੜ, ਬੇਰ,	ਕੇਲਾ,	ਜਵਾਰ,
ਪਾਨ, ਸੌਂਫ,	ਜ਼ੀਰਾ ਕਾਲਾ,	ਭੇਂ, ਛੰਗ,	ਖੂੰਬ, ਸ਼ਰਦਾਈ,	ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ,
ਪੂਦਨਾ,	ਤਿਲ, ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼,	ਮਕੱਈ,	ਖੀਰਾ,.	ਮੋਹਤ-ਦਿਲ ਤਰ
ਰੀਢਾ,	ਖੋਪੇ ਦੀ ਗਿਰੀ,	ਮਹੂਆ.	ਖੂੰਬ, ਭਿੰਡੀ, ਘੀਆ,	ਗਾਂ ਦਾ ਦੁਧ,
ਬਤਾਊਂ,	ਪਪੀਤਾ, ਪਰਵਲ,	ਸੰਘਾੜਾ ਖੁਸ਼ਕ,	ਮਖਣ, ਕਦੂ, ਮਿਠਾ,	ਮੱਝ ਦਾ ਦੁਧ
ਬਾਜਰਾ,	ਪਿਸਤਾ, ਬਾਦਾਮ,	ਸਿਰਕਾ, ਸੁਪਾਰੀ,	ਚਕੋਧਰਾ, ਲੀਚੀ, ਛਾਹ	
ਸ਼ਹਿਦ।	ਬਕਰੀ ਦਾ ਦੁਧ,	ਸੇਮ ਦੀ ਫਲੀ।	ਲੋਕਾਠ, ਟੀਂਡੇ,	ਗੁੜ, ਖੰਡ, ਬਾਦਾਮ
	ਮਲਾਈ		ਸੰਤਰਾ, ਵੀਂਗਰੀ,	ਆਦਿ ਗਰਮ ਤਰ
	ਦੁਧ।		ਨਾਰੰਗੀ, ਸੰਘਾੜਾ ਹਰਾ,	ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਰਬਤ ਦੇ
			ਨਾਰੀਅਲ ਕੱਚਾ,	ਰੂਪ ਵਿਚ ਠੰਡੀ
			ਮੂਲੀ	ਤਾਸੀਰ ਵਿਚ ਬਦਲ
				ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

੨੩

(੪) ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਜੋ ਇਕਠੀਆਂ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ

(੧) ਦਹੀਂ ਨਾਲ ਗਰਮ ਰੋਟੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਰਮ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ। (੨) ਪਾਣੀ ਮਿਲਿਆ ਦੁਧ ਅਤੇ ਘਿਓ। (੩) ਬਰਾਬਰ ਬਰਾਬਰ ਘਿਓ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਦ। (੪) ਦੁਧ ਦੇ ਨਾਲ ਕਾਂਜੀ, ਸਿਰਕਾ, ਤਮਾਕੂ, ਜਾਮਨੂੰ। (੫) ਸ਼ਰਬਤ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਪਿਛੋਂ ਚਾਹ। (੬) ਚਾਹ ਪਿਛੋਂ ਸ਼ਰਬਤ, ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ, ਤਰ, ਤਰਬੂਜ਼, ਖੀਰਾ। (੭) ਕਾਂਜੀ ਸਿਰਕੇ ਨਾਲ ਤਿਲ। (੮) ਮੂਲੀ ਜਾਂ ਖਰਬੂਜ਼ੇ ਨਾਲ ਸ਼ਹਿਦ। (੯) ਦੁਧ ਵਿਚ ਗੁੜ। (੧੦) ਖਰਬੂਜ਼ਾ ਅਤੇ ਦਹੀਂ। (੧੧) ਚੌਲ ਅਤੇ ਸਿਰਕਾ: (੧੨) ਖੀਰਾ, ਫੁਟ, ਤਰ, ਤਰਬੂਜ਼, ਖਰਬੂਜ਼ੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਪਿਛੋਂ ਤਕ ਪਾਣੀ, ਸ਼ਰਬਤ, ਸ਼ਕੰਜਵੀ, ਜਾਂ ਦੁਧ ਦੀ ਲਸੀ ਪੀਣੀ। (੧੩) ਮਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਤਿਲ, ਦੁਧ, ਪਨੀਰ, ਸਿਰਕਾ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਦ।

———

੨੪

(੫) ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਹਟਾਊ ਨਕਸ਼ਾ

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨਕਸ਼ੇ ਵਿਚ ਇਹ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਂ ਬੇਨਿਯਮੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜੇਕਰ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਵੈਦ, ਹਕੀਮ, ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਮਾਮੂਲੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਹਟਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਖ਼ਰੋਟ ਦੀ	ਅਨਾਰਦਾਣੇ ਨਾਲ।
ਅੰਜੀਰ ਦੀ	ਬਾਦਾਮਾਂ ਨਾਲ।
ਅੰਗੂਰ ਦੀ	ਗੁਲਕੰਦ ਜਾਂ ਸੌਂਫ਼ ਨਾਲ।
ਅਮਰੂਦ ਦੀ	ਸੁੰਢ ਅਤੇ ਸੌਂਫ਼ ਨਾਲ।
ਅਰਬੀ ਦੀ	ਖਟਿਆਈ ਜਾਂ ਦਾਲ ਚੀਨੀ ਨਾਲ।
ਅੰਬ ਦੀ	ਦੁਧ ਦੀ ਲੱਸੀ ਨਾਲ।
ਆਲੂ ਦੀ	ਗਰਮ ਮਸਾਲੇ ਜਾਂ ਮਿਠੇ ਸੋਢੇ ਨਾਲ।
ਅਨਾਰ ਦੀ	ਹਰੜ ਜਾਂ ਲੂਣ ਨਾਲ।
ਅਰਹਰ ਦੀ	ਖਟਿਆਈ ਜਾਂ ਘਿਓ ਨਾਲ।
ਆਉਲੇ ਦੀ	ਸੋਢੇ, ਸੁੰਢ ਜਾਂ ਬਾਦਾਮ ਰੋਗ਼ਨ ਨਾਲ।
ਇਮਲੀ ਦੀ	ਬਨਫ਼ਸ਼ੇ ਨਾਲ।
ਮਾਂਹ ਦੀ ਦਾਲ ਦੀ	ਸੁੰਢ, ਹਿੰਗ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਸ਼ਹਿਦ ਜਾਂ ਅਧਰਕ ਨਾਲ।
ਕਚਾਲੂ ਦੀ	ਖਟਿਆਈ ਜਾਂ ਦਾਲ ਚੀਨੀ ਨਾਲ।

ਕਾਂਸ਼ੀਫਲ ਦੀ	ਗਰਮ ਮਸਾਲੇ ਨਾਲ ।
ਕਮਲ ਗੱਟੇ ਦੀ	ਸ਼ਹਿਦ ਨਾਲ ।
ਕੇਲੇ ਦੀ	ਲੂਣ, ਸੁੰਢ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ਨਾਲ ।
ਖਜੂਰ ਦੀ	ਛਾਹ ਨਾਲ ।
ਖ਼ਰਬੂਜੇ ਦੀ	ਨਿੰਬੂ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ਨਾਲ ।
ਖੀਰੇ ਦੀ	ਅਜਵਾਇਣ ਜਾਂ ਲੂਣ ਨਾਲ ।
ਖੀਰ ਦੀ	ਮੂੰਗੀ ਜਾਂ ਸੋਢੇ ਨਾਲ ।
ਖੁੰਬ ਦੀ	ਗਰਮ ਮਸਾਲੇ ਨਾਲ ।
ਖ਼ੁਰਮਾਨੀ ਦੀ	ਖੰਡ ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ।
ਖੋਏ ਦੀ	ਲੂਣ, ਨਿੰਬੂ, ਜਾਂ ਸੋਢੇ ਨਾਲ ।
ਗੰਨੇ ਦੀ	ਅਧਰਕ ਜਾਂ ਅਰਕ ਅਜਵਾਇਣ ਨਾਲ ।
ਕਣਕ ਦੀ	ਸੋਢੇ ਜਾਂ ਸੌਂਫ਼ ਨਾਲ ।
ਗਾਜਰ ਦੀ	ਗੁੜ ਨਾਲ ।
ਗੁੜ ਜਾਂ ਰਾਬ ਦੀ	ਖਟਿਆਈ ਨਾਲ ।
ਗੋਭੀ ਦੀ	ਅਧਰਕ ਜਾਂ ਗਰਮ ਮਸਾਲੇ ਨਾਲ ।
ਘਿਓ ਦੀ	ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਨਾਲ ।
ਘੀਏ ਦੀ	ਸੁੰਢ, ਅਧਰਕ, ਜਾਂ ਅਨਾਰਦਾਣੇ ਨਾਲ ।
ਦਾਖ ਦੀ	ਨਿੰਬੂ ਦੀ ਸ਼ਕੰਜਵੀ, ਜਾਂ ਖੀਰੇ ਨਾਲ ।
ਦਹੀਂ ਦੀ	ਸੁੰਢ, ਲੂਣ, ਜਾਂ ਜ਼ੀਰੇ ਨਾਲ ।
ਚਾਹ ਦੀ	ਸੌਂਫ਼ ਜਾਂ ਦੁਧ ਨਾਲ ।
ਚਾਵਲਾਂ ਦੀ	ਲੂਣ ਜਾਂ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਨਾਲ ।
ਛੋਲਿਆਂ ਦੀ	ਅਜਵਾਇਣ ਨਾਲ ।
ਛਾਹ ਦੀ	ਨਿੰਬੂ ਜਾਂ ਲੂਣ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਨਾਲ ।
ਜ਼ਿਮੀ ਕੰਦ ਦੀ	ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਸਿਰਕੇ ਨਾਲ ।
ਜੌਂ ਦੀ	ਘਿਓ, ਗਰਮ ਮਸਾਲੇ ਅਤੇ ਲੂਣ ਨਾਲ !
ਜਵਾਰ ਦੀ	ਗੁਲਕੰਦ ਨਾਲ ।

ਤਮਾਕੂ ਦੀ	ਤਾਜ਼ੇ ਦੁਧ ਨਾਲ।
ਤਰ (ਕੱਕੜੀ) ਦੀ	ਅਜਵਾਇਣ ਤੇ ਲੂਣ ਨਾਲ।
ਤਰਬਜ਼ ਦੀ	ਅਜਵਾਇਣ ਗੁੜ ਜਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ।
ਘੀਆ ਤੋਰੀ ਦੀ	ਸੁੰਢ ਨਾਲ।
ਤੋਰੀ ਭਿੰਡੀ ਦੀ	ਸੁੰਢ ਨਾਲ।
ਤੇਲ ਦੀ	ਨਿੰਬੂ, ਆਚਾਰ, ਕਾਂਜੀ ਜਾਂ ਸਿਰਕੇ ਨਾਲ।
ਦੁਧ (ਗਾਂ) ਦੀ	ਸੋਡੇ ਜਾਂ ਲੈਮਨ ਵਾਲਾ।
ਦਧ (ਮੱਝ) ਦੀ	ਸੇਂਧਾ ਲੂਣ ਨਾਲ।
ਦੁਧ (ਬੱਕਰੀ) ਦੀ	ਸ਼ਹਿਦ ਜਾਂ ਸੌਂਫ ਨਾਲ।
ਨਿੰਬੂ ਦੀ	ਲੂਣ, ਬਨਫਸ਼ਾ, ਜਾਂ ਸੋਢੇ ਨਾਲ।
ਨਾਰੀਅਲ ਦੀ	ਖੰਡ ਚਾਵਲ ਨਾਲ।
ਪਾਲਕ ਦੀ	ਸੋਯਾ, ਕੁਲਫਾ ਜਾਂ ਸੁੰਢ ਨਾਲ।
ਪੇਠੇ ਦੀ	ਲੂਣ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਜਾਂ ਖੰਡ ਨਾਲ।
ਪਿਸਤੇ ਦੀ	ਛੋਟੀ ਹਰੜ ਨਾਲ।
ਫ਼ਾਲਸੇ ਦੀ	ਗੁਲਕੰਦ ਨਾਲ।
ਪੂੜੀ ਦੀ	ਅਰਕ ਅਜਵਾਇਣ ਨਾਲ।
ਬਾਦਾਮ ਦੀ	ਖੰਡ ਨਾਲ।
ਬਤਾਊਂ ਦੀ	ਸਿਰਕੇ ਜਾਂ ਘਿਓ ਨਾਲ।
ਬੇਰ ਦੀ	ਨਮਕੀਨ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ।
ਵੇਸਨ ਦੀ	ਅਨਾਰਦਾਣੇ ਜਾਂ ਅਜਵਾਇਣ ਨਾਲ।
ਭੰਗ ਦੀ	ਦੁਧ ਘਿਓ ਨਾਲ।
ਭਿੰਡੀ ਦੀ	ਗਰਮ ਮਸਾਲੇ ਜਾਂ ਸੁੰਢ ਨਾਲ।
ਮੱਖਣ ਦੀ	ਸ਼ਹਿਦ, ਖੰਡ ਜਾਂ ਲੂਣ ਨਾਲ।
ਮਸਰਾਂ ਦੀ	ਘਿਓ ਜਾਂ ਸਿਰਕੇ ਨਾਲ।
ਮੰਗੀ ਦੀ	ਖਟਿਆਈ ਨਾਲ।
ਮੱਛੀ ਦੀ	ਅੰਬਚੂਰ, ਅਜਵਾਇਣ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ਨਾਲ।

ਮਟਰਾਂ ਦੀ	ਨਮਕੀਨ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ।
ਮਲਾਈ ਦੀ ਬਰਫ਼ ਦੀ	ਪੂਦਨੇ ਨਾਲ।
ਮਹੂਏ ਦੀ	ਧਨੀਏ ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਨਾਲ।
ਮਾਵਾ (ਖੋਏ) ਦੀ	ਲੂਣ, ਨਿੰਬੂ, ਸੋਢੇ ਨਾਲ।
ਮਾਸ ਦੀ	ਗੁੜ ਨਾਲ।
ਮਿਰਚ ਲਾਲ ਦੀ	ਸ਼ਹਿਦ ਅਤੇ ਘਿਓ ਨਾਲ।
ਮੂਲੀ ਦੀ	ਇਸ ਦੇ ਪੱਤੇ ਲੂਣ ਜਾਂ ਗੁੜ ਨਾਲ।
ਲੋਬੀਆ ਦੀ	ਸੇਂਧਾ ਲੂਣ ਜਾਂ ਜ਼ੀਰੇ ਨਾਲ।
ਸ਼ਰੀਫ਼ੇ ਦੀ	ਖਟਿਆਈ ਨਾਲ।
ਸੰਤਰੇ ਦੀ	ਗੁੜ ਨਾਲ।
ਸ਼ਹਿਤੂਤ ਦੀ	ਨਿੰਬੂ ਦੀ ਸ਼ਕੰਜਵੀ ਨਾਲ।
ਸ਼ਹਿਦ ਦੀ	ਅਨਾਰਦਾਣੇ ਨਾਲ।
ਸਿਰਕੇ ਦੀ	ਮਠਿਆਈ ਨਾਲ।
ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਸਾਗ ਦੀ	ਕੱਥੇ ਨਾਲ।
ਸੇਬ ਦੀ	ਦਾਲ ਚੀਨੀ ਨਾਲ।
ਸੇਮ ਦੀ	ਗਰਮ ਮਸਾਲੇ ਨਾਲ।
ਸੰਘਾੜੇ ਦੀ	ਸੋਢੇ ਜਾਂ ਖਾਰੀ ਬੋਤਲ ਨਾਲ।
ਕੜਾਹ ਦੀ	ਅਰਕ ਅਜਵਾਇਣ, ਜਾਂ ਲੂਣ ਅਜਵਾਇਣ ਫੱਕਣ ਨਾਲ।

ਤਕਰੀਬਨ ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਸਾਫ਼ ਜਾਂ ਅਜਵਾਇਣ ਦੇ ਅਰਕ, ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਰਸ ਜਾਂ ੩-੪ ਮਾਸ਼ੇ ਭਰ ਲੂਣ ਜਾਂ ੨-੩ ਮਾਸ਼ੇ ਖਾਣ ਦਾ ਮਿੱਠਾ ਸੋਡਾ, ਜਾਂ ੨, ਰਤੀਆਂ ਨੌਸ਼ਾਦਰ ਅਧ ਪਾ ਪਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੋਲ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਹਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

੨੫

(ੲ) ਕਬਜ਼ੀ ਦੇ ਕਾਰਣ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਬਗੈਰ ਦਵਾਈ ਦੇ ਇਲਾਜ

ਅਜ ਕਲ ਕਬਜ਼ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਬਹੁਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਵਲਾਇਤ ਤੋਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਰੋਗਾਂ ਲਈ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਅਠ ਗੁਣਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕੇਵਲ ਕਬਜ਼ ਵਾਸਤੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਲਟ, ਪੋਡਰ, ਗੋਲੀਆਂ, ਤੇਲ, ਬੱਤੀਆਂ, ਅਨੀਮਾ ਕੇਨ ਆਦਿ ਕਰੋੜਾਂ ਰੁਪਇਆਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਦੇ ਵਿਕ ਰਹੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਕਬਜ਼ ਫੇਰ ਵੀ ਜ਼ੋਰਾਂ ਤੇ ਹੈ। ਗਲ ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਨਾ ਤੇ ਕਬਜ਼ ਦੇ ਮੂਲ ਨੂੰ ਫੜਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾ ਆਪਣੇ ਖਾਣ, ਪੀਣ, ਉਠਣ, ਸੌਣ, ਰਹਿਣ, ਬਹਿਣ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦਵਾਈਆ ਖਾਣ ਤੇ ਵੀ ਜ਼ੋਰ ਹੈ ਅਤੇ ਬਦਪ੍ਰਹੇਜ਼ੀਆਂ ਵੀ ਨਾਲ ਨਾਲ ਚਾਲੂ ਹਨ, ਇਹ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਔਹ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦਿਨ ਭਰ ਬਦਪ੍ਰਹੇਜ਼ੀ, ਬੇਨਿਯਮੀ ਅਤੇ ਉਲਟਾ ਪਲਟਾ ਖਾਧਾ ਪੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਖੋਹਲਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਖਾ ਲਈ, ਜੀਵਨ ਦੇ ਚਸਕੇ ਅਤੇ ਸਵਾਦ ਵੀ ਨਾ ਛਡਣੇ ਪਏ, ਸਵੇਰੇ ਟੱਟੀ ਵੀ ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਆ ਗਈ

ਔਪਰ ਯਾਦ ਰਖੋ! ਕੁਦਰਤ ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਬੇਨਿਯਮੀਆਂ ਦਾ ਗਿਣ ਗਿਣ ਕੇ ਬਦਲਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਰਤੀ ਭਰ ਵੀ ਸ਼ਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਲੱਖਾਂ ਕੀਮਤੀ ਜਾਨਾਂ ਏਸੇ ਕਬਜ਼ ਦੇ ਹਥੋਂ ਖਤਮ ਹੋ

ਗਈਆਂ । ਭੁਲੋ ਨਹੀਂ ! ਹਰ ਦਸ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਅਠਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਕਾਰਣ ਕਬਜ਼ ਹੈ। ਸੋ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਹਰ ਸੰਭਵ ਜਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਇਕ ਧਨਵਾਨ ਕੇਵਲ ਕਬਜ਼ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਲੈਣ ਮੇਰੇ ਪਾਸ ਲਾਹੌਰ ਪਧਾਰੇ, ਕਹਿਣ ਲਗੇ, "ਮਾਂਹ ਦੀ ਦਾਲ, ਆਲੂ, ਕਚਾਲੂ, ਭਿੰਡੀ, ਕੇਲਾ, ਮਾਸ, ਬਰਫ਼ੀ ਅਤੇ ਸਿਗਰੇਟ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਨਾ ਦਸਣਾ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਜੋ ਆਖੋਗੇ, ਕਰਾਂਗਾ, ਜੋ ਖਵਾਉਗੇ ਖਾਵਾਂਗਾ। ਕੀਮਤੀ ਤੋਂ ਕੀਮਤੀ ਦਵਾਈ ਖ਼ਰੀਦਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹਾਂ" ਮੈਂ ਆਖਿਆ, 'ਤੁਹਾਡੀ ਕਬਜ਼ ਦੇ ਏਹੋ ਹੀ ਅਠ ਕਾਰਣ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛਡ ਦਿਓ । ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਤੇਜ਼ ਚਾਲ ਨਾਲ ੨-੩ ਮੀਲ ਘੁੰਮਿਆ ਕਰੋ । ਸਾਗ ਸਬਜ਼ੀ ਦੁਧ, ਦਲੀਆ, ਪਪੀਤਾ, ਅੰਬ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ ਖਾਓ"। ਉਹ ਨਾ ਮੰਨੇ । ਮੈਂ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ, "ਬਦਪ੍ਰਹੇਜ਼ੀ ਕਰਦਿਆਂ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਸੋਭਾ ਨਹੀਂ ਆਉਣੀ, ਸੋ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ । ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਇਆ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ।"

ਇਕ ਸਾਲ ਪਿਛੋਂ ਜਮਰਾਜ ਨੇ ਸਭ ਸਵਾਦਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰ ਦਿਤਾ, ਮਰ ਗਏ।

ਇਹ ਕਬਜ਼ ਕੇਹੜਿਆਂ ਵਡਿਆਂ ਕਾਰਨਾਂ ਤੋਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ? ਇਸ ਦਾ ਉਤਰ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਉਸ ਦੇ ਬਚਾਅ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਢੰਗ ਲਿਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਘੜੀ ਮੁੜੀ ਭਾਰੇ ਘਿਓ ਵਿਚ ਤਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਅਤੇ ਭਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਇਕ ਸਾਥ ਖਾਣ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਢਿਡ ਦਾ ਤੰਦੂਰ ਨਕ ਤਕ ਠਸਾ ਠਸ ਭਰ ਲੈਣ ਨਾਲ । ਫੇਰ ਉਹਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਲਈ ਵਰਜ਼ਿਸ਼ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਆਦਤ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਦੋਸ਼ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਲਹੂ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਤੇ ਨਾੜਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ

ਮਠੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਰਹਿਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤਦ ਕਬਜ਼ ਖੋਹਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਐਪਰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਉਹਨਾਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਏਹੋ ਹੀ ਹਾਲ ਹੁੰਦਾ ਜੋ ਇਕ ਥਕੇ ਟੁਟੇ ਘੋੜੇ ਤੇ ਚਾਬਕਾਂ ਦੀ ਮਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੀੜ ਦਾ ਮਾਰਿਆ ਉਹ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਦੌੜਦਾ ਹੈ, ਐਪਰ ਜਦ ਤਾਕਤ ਤੇ ਹੌਸਲਾ ਹੀ ਮੁਕ ਚੁਕਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਥੋਂ ਤਕ ਦੌੜੇਗਾ। ਹਾਰ ਕੇ ਡਿਗ ਪਏਗਾ।

ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਲ ਔਕੜ ਸਮੇਂ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੰਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਇਕ ਅਦੁਤੀ ਦਵਾਈ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੇ ਕਈਆਂ ਜੁਲਾਬਾਂ, ਚੂਰਨਾਂ, ਗੋਲੀਆਂ, ਸਾਲਟਾਂ ਆਦਿ ਦੀ ਮਾਰ ਖਾਧੀ ਹੈ, ਇਹ ਥਕੀਆਂ ਟੁਟੀਆਂ ਬੇ-ਜਾਨ ਜਿਹੀਆਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਆਰਾਮ ਦਿਓ। ਇਕ ਜੁਲਾਬ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿਚਲੇ ਰੁਕੇ ਮਲ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਹਿਤ ਲੈ ਕੇ ਫੇਰ ਵਰਤ ਰਖੋ। ਫੇਰ ਦੋ ਸਾਤੇ ਥੋੜਾ ਥੋੜਾ ਕਰਕੇ ੪-੫ ਵਾਰ ਦਿਨ ਵਿਚ, ਦੁਧ ਪੀਓ। ਨਮਕੀਨ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਜੇ ਜੀ ਕਰੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਹਰੀ ਤਰਕਾਰੀ ਸਾਗ ਟਮਾਟਰ, ਸੂਪ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਅੰਗੂਰ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ, ਸੰਤਰਾ, ਅੰਜੀਰ, ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼, ਪਪੀਤਾ ਜਾਂ ਅੰਬ ਖਾਓ। ੪੦ ਦਿਨ ਕਣਕ, ਚਾਵਲ, ਦਾਲ, ਆਲੂ, ਕਚਾਲੂ, ਮਠਿਆਈ, ਮਾਸ ਆਦਿ ਕੁਝ ਨਾ ਖਾਓ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲੰਮੀ ਸੈਰ ਕਰ ਆਇਆ ਕਰੋ, ਭੈੜੀ ਤੋਂ ਭੈੜੀ ਕਬਜ਼ ਵੀ ਹਟ ਕੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਜਵਾਨੀ ਦੀ ਲਹਿਰ ਆ ਜਾਏਗੀ। ਇਹ ਕੁਝ ਮੁਸ਼ਕਲ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਕਸ਼ਟ ਜਾਂ ਸੰਜਮ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਪਰ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆਂ ਸਭ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਬਜ਼ ਵੀ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਹੀ ਮੁਲ ਲਈ ਹੋਈ ਹੈ ਸੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਹੀ ਪਵੇਗੀ:

"ਤੁਮਹੀ ਨੇ ਦਰਦ ਦੀਆ ਹੈ, ਤੁਮਹੀ ਦਵਾ ਦੇਣਾ"

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਰਹਿੰਦੀ ਹੋਵੇ ਉਹ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਰਖਣ। ਅਰੰਡੀ ਦਾ ਤੇਲ ੨ ਤੋਲੇ ਜਾਂ ਗੁਲਕੰਦ ੫ ਤੋਲੇ ਜਾਂ ਮੁਰੱਬਾ

ਰਸ਼ਤ ੧-੨ ਦਾਣੇ, ਜਾਂ ਛਿਲਕਾ ਈਸਬਗੋਲ ੧ ਤੋਲਾ ਰਾਤ ਨੂੰ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਾਧਾਰਨ ਕਬਜ਼ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੇਟ ਬਹੁਤ ਸਖਤ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਨੁਸਖਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਕਰਣ ਵਿਚ ਕਬਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਪੜ੍ਹਨ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੱਟੀ ਪਤਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਤਾਜ਼ਾ ਬੁਝਿਆ ਹੋਇਆ ਚੂਨਾ ਦੋ ਰਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁੰਢ ਡੇਢ ਮਾਸ਼ਾ ਖਾਣੇ ਪਿਛੋਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਫਕ ਲਿਆ ਕਰਨ। ਪਾਣੀ ਘਟ ਪੀਣ। ਆਨਾਰ, ਮਸਰਾਂ ਦੀ ਦਾਲ, ਦਹੀਂ, ਛਾਹ, ਚਾਵਲ, ਪਤਲੀ ਖਿਚੜੀ, ਸੇਬ, ਸੁਹਾਂਜਣਾ, ਕੇਲਾ, ਬਹੀ ਦਾ ਅਤੇ ਬਿਲਗਿਰੀ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਉਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਕਬਜ਼-ਕੁਸ਼ਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਨ੍ਹਾਂ ਹਨ। ਟੱਟੀ ਨੂੰ ਕਦੇ ਰੋਕਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਿਰ ਪੀੜ, ਅਫਾਰਾ, ਢਿਡ ਵਿਚ ਪੀੜ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕਈ ਕਸ਼ਟਦਾਇਕ ਅਸਾਧ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨੌਕਰ, ਬੱਚੇ, ਖੇਡ ਤਮਾਸ਼ੇ ਵੇਖਣ ਦੇ ਸ਼ੌਕੀਨ ਅਤੇ ਆਲਸੀ ਜੀਵਨ ਬਤਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤਕਰੀਬਨ ਟੱਟੀ ਨੂੰ ਡਕ ਛਡਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

੨੬

(੭) ਹਾਜ਼ਮੇ ਦਿਆਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਲਈ ਸੌਖੇ ਤੇ ਅਚੁਕ ਨੁਸਖ਼ੇ

ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦਾ ਬੜਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸੁਭਾਵਕ ਹੀ ਹਾਜ਼ਮੇ ਦਿਆਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੁਣ ਵਾਲੇ ਸਜਨ ਹੀ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਓਹਨਾਂ ਲਈ ਇਸ ਸਾਰੀ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਏਨਾਂ ਕੁਝ ਲਿਖਕੇ ਵੀ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਤਾਂ ਸਫਿਆਂ ਵਿਚ ਹਾਜ਼ਮੇ ਸੰਬੰਧੀ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਨੁਸਖੇ ਵੀ ਲਿਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਔਕੜ ਵੇਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

(੧) ਕਬਜ਼ ਕੁਸ਼ਾ ਚੂਰਣ—ਫੁਲ ਗੁਲਾਬ ੧ ਤੋਲਾ, ਸੌਂਫ ੧ ਤੋਲਾ, ਸਨਾਂ ਦੇ ਪਤੇ ੨ ਤੋਲੇ, ਛੋਟੀ ਅਤੇ ਵਡੀ ਅਲਾਇਚੀ ਅੱਧਾ ਅੱਧਾ ਤੋਲਾ, ਵਖੋ ਵਖਰੀਆਂ ਪੀਹ ਕੇ ਸਭਨਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਜਿੰਨੀ ਖੰਡ ਪਾਓ। ਰਾਤ ਨੂੰ ੨—੩ ਮਾਸ਼ੇ ਇਹ ਚੂਰਣ ਦੁਧ ਜਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਖਾ ਲਓ ਤਾਂ ਸਵੇਰੇ ਦੋ ਪਾਖ਼ਾਨੇ ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਆ ਜਾਣਗੇ। (ਸਨਾਂ ਦੀ ਪਤੀਆਂ ਦੀ ਡੰਡੀ, ਨਾਲੋਂ ਲਾਹ ਦੇਣੀ)।

(੨) ਕਬਜ਼ ਕੁਸ਼ਾ ਗੋਲੀ—ਏਲੂਆ(ਵਲਾਇਤੀ ਬਣਿਆ), ਅਸਾਰਾ ਰੇਉਂਦ ੧—੧ ਤੋਲਾ, ਸੁੰਢ ੩ ਮਾਸ਼ੇ, ਅਡ ਅਡ ਕੁਟ ਪੀਹ ਕੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਛੋਲਿਆਂ ਬਰਾਬਰ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾ ਲਓ। ਸੌਣ ਵੇਲੇ ੧ ਜਾਂ ੨ ਗੋਲੀਆਂ ਦੁਧ ਜਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਖਾ ਲਓ, ਤਾਂ ਸਵੇਰੇ ਦੋ ਪਾਖ਼ਾਨੇ ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਆ ਜਾਣਗੇ। ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਧੀ ਗੋਲੀ ਦਿਓ।

ਕੜਦਿਨਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੋਵੇਂ ਸਮੇਂ ਅਧੀ ਅਧੀ ਗੋਲੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਦਾ ਦੀ ਕਬਜ਼ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(੩) ਲਵਣ ਭਾਸਕਰ ਚੂਰਣ–ਆਯੁਰਵੇਦ ਦਾ ਪ੍ਰਸਿਧ ਚੂਰਣ ਹੈ। ਪਿਪਲੀ, ਪਿਪਲਾਮੂਲ, ਧਨੀਆਂ, ਕਾਲਾ ਜ਼ੀਰਾ, ਸੇਂਧਾ ਲੂਣ, ਕਾਲਾ ਲੂਣ, ਤੇਜ ਪਤਰ, ਤਾਲੀਸ ਪਤਰ, ਨਾਗ ਕੇਸਰ, ੧–੧ ਤੋਲਾ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਚਿਟਾ ਜ਼ੀਰਾ, ਅਤੇ ਸੁੰਢ ਅਧਾ ਅਧਾ ਤੋਲਾ, ਦਾਲਚੀਨੀ, ਦਾਣਾ ਮੋਟੀ ਅਲਾਇਚੀ ੩–੩ ਮਾਸ਼ੇ। ਸਮੁੰਦਰੀ ਲੂਣ ੨ ਤੋਲੇ, ਅਨਾਰਦਾਣਾ ਦੋ ਤੋਲੇ, ਅਮਲਵੇਤ ੧ ਤੋਲਾ। ਸਭ ਨੂੰ ਅਲਗ ਅਲਗ ਕੁਟ ਛਾਣ ਕੇ ਮਿਲਾ ਲਓ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਰਸ ਦੀ ਭਾਵਨਾ (ਡੋਬਾ) ਦੇ ਕੇ ਸੁਕਾ ਲਓ। ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਵਿਚ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਵਾਈ ਬਲਗਮੀ ਵਾਲੇ ਸਭ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਛਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਭੁਖ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਸੌਂਫ ਦੇ ਅਰਕ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕਢਦਾ ਹੈ।

ਬਵਾਸੀਰ, ਸੰਗਰਹਿਣੀ, ਯਰਕਾਨ, ਜਿਗਰ, ਖਾਂਸੀ, ਦਮਾਂ, ਜਲੋਧਰ, ਢਿਡ ਦੇ ਕੀੜੇ, ਦਸਤ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਜਾਂ ਮੋਟਾ-ਪਨ ਦੇ ਕਾਰਣ ਸ਼ੂਗਰ ਆਦਿ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤਨਾ ਹਿਤਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ੩ ਮਾਸ਼ੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਪਿਛੋਂ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਖਾਓ।

(੪) ਹਿੰਗਾਸ਼ਟਕ ਚੂਰਣ–ਸੁੰਢ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਪਿਪਲੀ, ਅਜਮੋਦ, ਸੇਂਧਾ ਲੂਣ, ਜ਼ੀਰਾ ਚਿਟਾ-ਕਾਲਾ, ਇਹ ਸਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ੧–੧ ਤੋਲਾ ਕੁਟ ਕੇ ਮਿਲਾ ਲਓ। ਫੇਰ ਇਸ ਵਿਚ ੧ ਤੋਲਾ ਵਧੀਆ ਹਿੰਗ ਦਾ ਦਾ ਦਰੜਾ, ਅਧਾ ਤੋਲਾ ਘਿਓ ਵਿਚ ਥੋੜੀ ਜਿੰਨੀ ਭੁੰਨ ਕੇ ਬਾਰੀਕ ਪੀਸ ਕੇ ਮਿਲਾ ਲਓ। ਭੋਜਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ੩ ਮਾਸ਼ੇ ਇਹ ਚੂਰਣ ਪਹਿਲੀ ਬੁਰਕੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕ ਚਮਚਾ ਘਿਓ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾ ਲਓ। ਬੜਾ ਵਧੀਆ ਹਾਜ਼ਮੇਦਾਰ ਹੈ, ਪੇਟ ਦੇ ਮਲ ਨੂੰ ਗਾੜ੍ਹਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵਾਈ ਬਲਗ਼ਮੀ ਦਿਆਂ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

(੫) ਲਹਸਨ ਆਦਿ ਬੱਟੀ–ਸਫਰ ਵਿਚ ਸਦਾ ਪਾਸ ਰਖੋ।

ਲਹਸਨ, ਕਾਲਾ ਜ਼ੀਰਾ, ਸੇਂਧਾ ਲੂਣ, ਸੁੰਢ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਪਿਪਲੀ ਉਪ੍ਰੋਕਤ ਵਿਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਭੁੰਨੀ ਹੋਈ ਹਿੰਗ ੧-੧ ਤੋਲਾ ਵਖੋ ਵਖਰੀਆਂ ਕੁਟ ਪੀਹ ਕੇ ਮਿਲਾ ਲਓ। ਡੇਢ ਤੋਲਾ ਵਧੀਆ ਆਉਲੇ-ਸਾਰ ਗੰਧਕ ਅਤੇ ਅਧਾ ਤੋਲਾ ਘਿਓ ਕੜਛੇ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਗਰਮ ਕਰੋ, ਜਦ ਗੰਧਕ ਪਿਘਲ ਜਾਏ ਤਾਂ ੧ ਛਟਾਂਕ ਦੁਧ ਵਿਚ ਪਲਟ ਦਿਓ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਕਰੋ। ਇਹ ਸ਼ੁਧ ਗੰਧਕ ੧ ਤੋਲਾ ਪੀਹ ਕੇ ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਚੂਰਣ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਲਓ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਰਸ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਖਰਲ ਕਰਕੇ ਤਿੰਨ ਤਿੰਨ ਰਤੀ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾ ਲਓ। ਹੈਜ਼ੇ ਵਿਚ ੧ ਗੋਲੀ ਦੋ ਦੋ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਦੋ ਤੋਲੇ ਗੰਢੇ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਦਿਓ। ਦਸਤ, ਕੈਆਂ, ਖਟੇ ਡਕਾਰ, ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਅਤੇ ਢਿਡ ਪੀੜ ਵਿਚ ਇਕ ਇਕ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਚੂਸ ਲਓ, ਜਲਦੀ ਆਰਾਮ ਆ ਜਾਏਗਾ। ਭੁਖ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੂਸ ਲਓ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਲੰਘਾ ਲਓ।

(੬) ਅਤਰਾਇਫਲ ਜ਼ਮਾਨੀ–ਯੂਨਾਨੀ ਦਾ ਪ੍ਰਸਿਧ ਨੁਸਖਾ ਹੈ।

ਪੀਲੀ ਹਰੜ, ਕਾਲੀ ਹਰੜ, ਆਉਲਾ, ਧਨੀਏ ਦੀ ਗਿਰੀ, ਫੁਲ ਬਨਫਸ਼ਾ, ਸਕਮੋਨੀਆ, ੪-੪ ਤੋਲੇ, ਤ੍ਰਿਵੀ ੮ ਤੋਲੇ, ਬਹੇੜਾ ੧ ਤੋਲਾ, ਸਨਾਂ, ਫੁਲ ਗੁਲਾਬ, ਤਵਾਸ਼ੀਰ, ਨੀਲੋਫਰ ੨-੨ ਤੋਲੇ ਚੰਦਨ ਸਫੈਦ, ਗੂੰਦ ਕਤੀਰਾ, ਅਲਾਇਚੀ ਛੋਟੀ ੧-੧ ਤੋਲਾ, ਅਸਤ ਖਦੂਸ ਡੇਢ ਤੋਲਾ, ਜਾਵਿਤ੍ਰੀ, ਕੇਸਰ, ਊਦ, ਤਮਾਲ ਪਤ੍ਰ ੯-੯ ਮਾਸ਼ੇ।

ਸਭ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਅੜ ਅੜ ਕੁਟ ਪੀਸ ਕੇ ਮਿਲਾ ਲਓ ਮਗਰੋਂ ਬਾਦਾਮ ਰੋਗਨ ੬ ਤੋਲੇ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਡੇਢ ਸੇਰ ਪਾਓ। ਪੇਟ ਦੀਆਂ

ਸਭ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਮਹਾਂ ਔਸ਼ਧੀ ਯੂਨਾਨੀ ਅਤਰਾਇਫਲ ਜ਼ਮਾਨੀ ਤਿਆਰ ਹੈ। ਮਾਤ੍ਰਾ ੩ ਮਾਸ਼ੇ ਤੋਂ ੧ ਤੋਲੇ ਤਕ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਗਰਮ ਦੁਧ ਨਾਲ ਖਾਓ। ਪੇਟ ਦਾ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਮਲ ਬਾਹਰ ਕਢਦਾ ਹੈ।

(੭) ਸੋਡਾ ਬਾਈਕਾਰਬ (Soda Bicarb)–ਡਾਕਟਰੀ ਦਵਾਈ।

ਇਹ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਖਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਡਾਕਟਰਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵਰਤੋਂ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਹ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਖਟੇ ਡਕਾਰ, ਅਫਾਰਾ, ਦਸਤ, ਕੈਆਂ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ, ਦਾਹ ਆਦਿ ਸਭ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਪਾਸੋਂ ਸੋਡਾ ਬਾਈਕਾਰਬ ਅਤੇ ਪਸਾਰੀਆਂ ਪਾਸੋਂ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਸੋਡਾ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਪਿਛੋਂ ਮਾਸ਼ਾ ਭਰ ਸੋਡਾ ਦੋ ਚਾਰ ਘੁਟ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੋਲ ਕੇ ਪੀ ਲਓ।

(੮) ਨਸ਼ਾਦਰ–(ਵਧੀਆ ਠੀਕਰੀ ਨੁਸ਼ਾਦਰ ਖਰੀਦਨਾ) ਇਕ ਸਿਆਣੇ ਵੈਦ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਸਫਰ ਵਿਚ ਹਕੀਮ, ਡਾਕਟਰ ਜੇਕਰ ਵਧੇਰੇ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾ ਲੈ ਜਾ ਸਕਣ ਤਾਂ ਘਟ ਤੋਂ ਘਟ ਨੁਸ਼ਾਦਰ ਅਤੇ ਲਹਸਨ ਆਦਿ ਵਟੀ ਹੀ ਪਾਸ ਰਖ ਲੈਣ। ਅਰਥਾਤ ਬਹਤ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਨੁਸ਼ਾਦਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਹਤ ਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿਗਰ, ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਵਿਚ ਨੁਸ਼ਾਦਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਹੈ। ਢਿਡ ਪੀੜ ਅਫਾਰਾ, ਕੈਆਂ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ, ਅੰਗ ਪੀੜਾ, ਖਾਂਸੀ ਵਿਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਛੋਲਿਆਂ ਦੇ ਦਾਣੇ ਬਰਾਬਰ ਨੁਸ਼ਾਦਰ ਇਕ ਘੁਟ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੋਲ ਕੇ ਪੀ ਲਓ। ਦਿਨ ਵਿਚ ੨–੩ ਵਾਰ। ਡਾਕਟਰ ਨੁਸ਼ਾਦਰ ਨੂੰ 'ਅਮੋਨੀਆ ਕਲੋਰਾਈਡ' ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਓਹਨਾਂ ਪਾਸੋਂ ਏਸ ਨਾਂ ਤੇ ਖਰੀਦ ਕੇ ਰਖ ਛਡੋ। ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੈ।

(੯) ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਦੇ ਅੱਡ ਅੱਡ ਰੂਪਾਂ ਦੇ ਰੋਗੀ— ਬਿਲਗਿਰੀ ਦਾ ਚੂਰਣ, ਬਿਲਗਿਰੀ ਦਾ ਮੁ ੱਬਾ, ਸੌਂਫ, ਸੁੰਢ, ਜ਼ਿਲਕੰਦ, ਅਜਵਾਇਣ, ਹਰਾ ਆਉਲਾ, ਈਸਬਗ਼ੋਲ, ਕਿਸਮਿਸ਼, ਜੀਰਾ, ਲੂਣ, ਨਿੰਬੂ ਮਸਰ, ਮਿਰਚ, ਹਿੰਗ ਦਾ ਵਰਨਣ ਇਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਅਲਗ ਅਲਗ ਵਰਨਣਾਂ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਦੇ ਲਛਣ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਓ।

ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਸਲੀ ਉਦੇਸ਼ ਤਾਂ ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਲ਼ਾਂ ਦਸੀਆਂ ਜਾਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਚਲਣ ਨਾਲ ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਰੋਗਾਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਹੀ ਨਾ ਟਿਕੇ ਰਹਿਣ। ਸੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸ "ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਾਪਤੀ' ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ 'ਸ੍ਵਾਸਥ ਸਿਖਿਆ' ਵੀ ਪੜ੍ਹੋ। 'ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਾਪਤੀ' ਅਤੇ 'ਸ੍ਵਾਸਥ ਸਿਖਿਆ' ਇਕੋ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਦੋ ਭਾਗ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਚਲ ਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੁਖੀ ਬਣਾਓ।

੨੭.

ਪੁਤ੍ਰ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾਂ ਵੀ ਭੋਜਨ ਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਹੈ।

ਮਨੁਖ ਵਿਚ ਸੂਰਜ ਗੁਣ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਵਿਚ ਚੰਦਰ ਗੁਣ। ਮਨੁਖ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੇਜ ਵਾਲੇ, ਮਿਹਨਤੀ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਜਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਚੰਦਰਮਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੀਤਲ ਅਤੇ ਕੋਮਲ ਸੁਭਾ ਵਾਲੀਆਂ, ਅਤੇ ਸੰਤਾਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਮ ਭਾਵ ਰਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨਿਯਮ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੂਰਜ ਗੁਣ ਦੀ ਬਹੁਲਤਾ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਪੁਤ੍ਰ ਹੋਵੇਗਾ, ਚੰਦਰਗੁਣ ਵਧੇਰੇ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਉਲਟ, ਭਾਵ ਕੁੜੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਗਰਭ ਠਹਿਰਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਬਚੇ ਦੇ ਅੰਗ ਬਣਨ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਓਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲੇ ਗਰਭ ਵਿਚ ਸੂਰਜ ਗੁਣ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਪੁਤ੍ਰ ਜਨਮੇਗਾ। ਵੈਦਕ ਵਿਚ ਸੂਰਜ ਗੁਣ ਰਖਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਸੂਰਜ ਗੁਣ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹੈ।

ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼, ਪਪੀਤਾ, ਭਿਉਂ ਕੇ ਛਿਲੜ ਲਥੇ ਬਾਦਾਮ, ਘਿਓ, ਦੁਧ, ਮਲਾਈ, ਛੋਲੇ, ਲੋਬੀਆ, ਅੰਬ, ਖ਼ਰਬੂਜ਼ਾ, ਕਣਕ, ਮਕੋ, ਮੂਲੀ ਦਾ ਸਾਗ, ਅਧਰਕ, ਬਾਥੂ, ਸਾਗੂ ਦਾਣਾ, ਤਾਂਬੇ ਦੇ ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਪਿਆ ਪਾਣੀ। ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿਚੋਂ ਅਰਿੰਡੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਸ਼ਿਵਲਿੰਗੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਅੱਕ ਦੇ ਫੁਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਰੂੰਬਲੀਆਂ, ਹਾਲੋਂ, ਸੋਯਾ, ਨੁਸ਼ਾਦਰ, ਮੋਰਪੰਖ, ਚਿਤ੍ਰਕ ਮੂਲ, ਲੋਹੇ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਵਿਚ ਪਕੀਆਂ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ । ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਵੀ ਛੁਹਾਰਾ ਹਾਲੋਂ ਦੇ ਬੀਜ, ਮੇਥੀ ਦੇ ਬੀਜ ਆਦਿ) ਸੂਰਜਗੁਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਭੋਜਨ ਹਨ। ਐਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਤਾਸੀਰ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਸੋ ਇਹ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੇ ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਹ ਇੱਛਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਗੁਣ ਵਧਾਊ ਤਿਆਰ ਹੀ ਦਵਾਈ ਮਿਲ ਜਾਏ ਅਤੇ ਉਹ ਵੀ. ਪੀ. ਛੁੜਾ ਲੈਣਗੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ੧੫) ਦੀ "ਪੁਤ੍ਰ ਪਰਸਾਵਕ" ਨਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਭੇਜ ਦਿਤੀ ਜਾਏਗੀ ਇਹ ਗਰਭ ਠਹਿਰਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਹੀ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਜੇਕਰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਉਪ੍ਰੋਕਤ ਸੂਰਜ ਗੁਣ ਪ੍ਰਧਾਨ ਭੋਜਨ ਕਰਦੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।

ਕੋਈ ਵਾਂਜਿਆ ਨਾ ਰਹੇ

ਏਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਕੌਣ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਘਾਟ ਨਹੀਂ ? ਕਿਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਜਾਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ? ਇਹ ਖ਼ਿਆਲ ਗ਼ਲਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਝੂਠੇ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਕਾਰਣ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਪੁਸਤਕ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਾਂਜਿਆਂ ਰਖ ਰਹੇ ਹੋ। ਕੋਈ ਪੁਸਤਕ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਗੁਣ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਚਾਰ ਲਖ ਦੀ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਵਿਕ ਸਕਦੀ । 'ਹਦੈਤ ਨਾਮਾ ਖਾਵਿੰਦਾਂ' ਪੰਜ ਹਜ਼ਾਰ ਪਤੀਆਂ ਦੀ ਆਪ ਬੀਤੀ ਦਾ ਨਿਚੋੜ ਹੈ, ਅਮਲ ਸਿਖਿਆਵਾਂ, ਡੂੰਘੇ ਭੇਤ ਦੀਆਂ ਗਲਾਂ ਅਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਵਡਮੁਲਾ ਭੰਡਾਰ ਹੈ । ਮੁਲ ਗੁਰਮਖੀ, ਹਿੰਦੀ, ਉਰਦੂ ੨)

ਹਿੰਦੀ ਵਿਚ ਨਾਂ 'ਵਿਵਾਹਤ ਆਨੰਦ ਹੈ ।

੨੮.

ਚੇਤਾਵਨੀ

ਤੁਸਾਂ ਕਈ ਦਵਾ ਖਾਨਿਆਂ ਦੇ ਲੰਮੇ ਚੌੜੇ ਸੂਚੀ ਪਤ੍ਰ ਵੇਖੇ ਹੋਣਗੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆ ਤਾਰੀਫ਼ਾਂ ਦੇ ਬੜੇ ਵਿਸਥਾਰ ਕੀਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਹਕੀਮਾਂ ਵੈਦਾਂ ਦੀਆਂ ਲਿਖੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਵਾ ਖਾਨਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਲੰਮਾ ਚੌੜਾ ਸੂਚੀ ਪਤ੍ਰ ਦਿਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਪ੍ਰੰਤੂ ਮੇਰਾ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਕੋਈ ਵੀ ਰੋਗੀ ਆਪਣੇ ਲਈ ਠੀਕ ਤੇ ਯੋਗ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਚੁਣ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇਗਾ । ਉਸ ਨੂੰ ਨਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸੁਭਾ ਦਾ ਹੀ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਗਿਆਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਸੁਭਾ ਲਈ ਓਥੇ ਲਿਖੀ ਹੋਈ ਕੇਹੜੀ ਦਵਾਈ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋਵੇਗੀ ।'ਸੌ ਹੱਥ ਰੱਸਾ;ਸਿਰੇ ਤੇ ਗੰਢ' ਵਾਲੀ ਪਕੀ ਗਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਕੋ ਹੀ ਰੋਗ ਦੇ ੫੦ ਰੋਗੀ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਹਰੇਕ ਰੋਗੀ ਦੀ ਹਾਲਤ, ਰੋਗ ਦਾ ਕਾਰਣ, ਰੋਗ ਦੇ ਲਛਣ, ਰੋਗ ਕਿੰਨੇ ਚਿਰ ਤੋਂ ਹੈ ਇਤ ਆਦਿ ਇਹ ਸਭ ਹਾਲਤਾਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲੋਂ ਸਦਾ ਅਡ ਅਡ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਅਸਲ ਵਿਚ ਹਰੇਕ ਰੋਗੀ ਦਾ ਆਪਣਾ ਆਪਣਾ ਵਖਰਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ । ਇਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਆਦਮੀ, ਕੇਵਲ ਸੂਚੀ ਪਤ੍ਰ ਵੇਖ ਕੇ ਹੀ ਆਪਣੀ ਅਕਲ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਮੰਗਵਾਉਣ ਦਾ ਨਿਸਚਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਲਾਭ ਤੋਂ ਵਾਂਜੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਭਾਵੇਂ ਤਾਂ ਸੂਚੀ ਪੜ੍ਹ ਹੀ ਵੈਦ ਹਕੀਮ ਅਜਿਹੇ ਛਾਪਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣ ਕਿ ਕਈ ਕਈ ਪੰਨੇ ਰੋਗ ਦੀ ਹਾਲਤ ਤੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾ ਆਦਿ ਦੇ ਵਰਨਣ ਵਿਚ ਲਾ ਦੇਣ, ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਰੋਗੀ ਹੀ ਰੋਗ ਦਾ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਹਾਲ ਲਿਖ ਕੇ ਮੁਨਾਸਬ ਦਵਾਈ ਭੇਜਣ ਨੂੰ ਲਿਖਣ। ਅਸੀਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਖ਼ਾਸ ਖ਼ਾਸ ਰੋਗਾ, ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ, ਜਿਗਰ, ਦਿਲ, ਦਿਮਾਗ਼, ਨਰਵਿਸ ਸਿਸਟਮ, ਖ਼ੂਨ ਅਤੇ ਮੂਤ੍ਰ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਅਰੋਗ ਬਣਾ ਕੇ ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਤੇ ਸੁਖਾਂ ਭਰਪੂਰ ਗ੍ਰਿਹਸਥੀ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਪਾਠਕ ਜਨ ! ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਹਾਰ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਰਖੋਗੇ, ਤਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਜਨਮ ਭਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮੁਥਾਜ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕੋਗੇ।

ਦਿਲ ਦਿਮਾਗ਼, ਧਾਤ, ਪਿਸ਼ਾਬ, ਖ਼ੂਨ ਤੇ ਜਿਗਰ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਰੋਗਾਂ, ਔਲਾਦ ਨਾ ਹੋਣੀ ਤੇ ਹੋ ਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਰਹਿਣੀ ਯਾ ਮਰ ਜਾਣੀ,

ਅਤੇ

ਮਰਦਾਂ ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿਧ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਾਮ 'ਹਦੈਤਨਾਮਾ ਖਾਵੰਦ' ਅਤੇ 'ਹਦੈਤਨਾਮਾ ਬੀਵੀ' ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਇਤਲਾਹ

ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਸਾਡੀ ਵਧਦੀ ਹੋਈ ਸਫਲਤਾ ਤੇ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਸ੍ਰੀ ਚੰਦ ਤੋਂ ਕਵੀਰਾਜ ਹਰਨਾਮ ਦਾਸ ਬਦਲਣ ਪਿਛੋਂ ਮਿਸਟਰ ਸ੍ਰੀ ਚੰਦ ਨੇ "ਕਵੀਰਾਜ ਹਰਨਾਮ ਦਾਸ" ਦਾ ਬੋਰਡ ਚਾਂਦਨੀ ਚੋਕ ਵਿਚ ਡਾਕ-ਟਰ ਵਿਮਲਾ ਦੇ ਬੋਰਡ ਦੇ ਉਪਰ ਤੇ ਆਪਣੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਗਾਂਧੀ ਨਗਰ ਵਿਚ ਲਗਾ ਲਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਵੀਰਾਜ ਹਰਨਾਮ ਦਾਸ ਬੀ. ਏ. ਐਂਡ ਸੰਨਜ਼ ਦੀ ਸੁਖਦਾਤਾ ਫ਼ਾਰਮੇਸੀ ਵਿਚ ਆਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਮਰੀਜ਼ ਗ਼ਲਤ ਫ਼ਹਿਮੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ।

ਲਾਹੌਰ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿਧ ਕਵੀਰਾਜ ਹਰਨਾਮ ਦਾਸ ਬੀ. ਏ. ਐਂਡ ਸੰਨਜ਼ ਦਾ ਦਵਾਈ ਖਾਨਾ ਤੇ ਪੁਸਤਕਾਲਿਆ ਲਾਲ ਕਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਨੇੜੇ, ਚਾਂਦਨੀ ਚੋਕ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ, ਗੌਰੀ ਸ਼ੰਕਰ ਮੰਦਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ, ਲਾਜਪਤ ਰਾਏ ਮਾਰਕੀਟ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦਿਲੀ ਵਿਚ ਕਿਧਰੇ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਸ੍ਰੀ ਚੰਦ ਨੇ ਕਵੀਰਾਜ ਹਰਨਾਮ ਦਾਸ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵੀ ਲਿਖਵਾ ਕੇ ਛਾਪੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਪਰ ਪਤਾ ਗਾਂਧੀ ਨਗਰ ਦਿਲੀ ਤੇ ਚਾਂਦਨੀ ਚੋਕ ਦਿਲੀ ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਦਿਲੀ ਤੋਂ ਬਾਹਿਰ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਪੜ੍ਹਿਆ ਲਿਖਿਆ ਨਹੀਂ। ਗਲ ਬਾਤ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਨਾ ਉਹ ਬੀ. ਏ. ਹੈ, ਤੇ ਨਾ ਕਵੀਰਾਜ ਹਰਨਾਮ ਦਾਸ ਬੀ. ਏ.।

ਕਵੀਰਾਜ ਹਰਨਾਮ ਦਾਸ ਬੀ. ਏ. ਦਾ ਦਿਲੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੂਜੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਘੁੰਮ ਫਿਰ ਕੇ ਪ੍ਰੇਕਟਿਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਕਵੀਰਾਜ ਜੀ ਨੇ ਜਨਤਾ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਲਈ ਹਦਾਇਤ ਨਾਮੇ ਹੀ ਲਿਖੇ ਹਨ, ਨਸੀਅਤ ਨਾਮੇ ਨਹੀਂ ਲਿਖੇ।

—ਮੈਨੇਜਰ

ਜਗਤ-ਪ੍ਰਸਿਧ ਮਹਾਨ ਵੈਦ-ਆਚਾਰਜ਼

ਸ੍ਰੀ ਸ੍ਵਾਮੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਨੰਦ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ !

ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਸੰਨਯਾਸੀ ਹੋ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਇਕ ਗ੍ਰਿਹਿਸਥੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸ਼ਿਸ਼ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਵੈਦਕ ਅਨੁਭਵਾਂ ਸਬੰਧੀ ਏਨੇ ਚਮਤਕਾਰਕ ਭੇਦ ਬਖ਼ਸ਼ੇ ਹਨ ਕਿ ਹਰ ਪਾਸਿਓਂ ਮੈਨੂੰ ਸਫ਼ਲਤਾ ਹੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਿਹੜੀ ਮੇਰੀ ਉਪਮਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਹ ਸਭ ਆਪ ਦੀ ਹੀ ਉਪਮਾ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਦਵਾਖ਼ਾਨੇ ਤੋਂ ਸਭ ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਮਹਾਨ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਹੀ ਕ੍ਰਿਤੱਗਯ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਮੇਰਾ।

"ਮੇਰਾ ਮੁਝ ਮੇਂ ਕਿਛ ਨਹੀਂ, ਜੋ ਕਿਛ ਹੈ ਸੋ ਤੇਰਾ।"

ਚਰਣ ਸੇਵਕ—ਹਰਨਾਮ ਦਾਸ

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਪਛਾਣ

ਸੋਹਣੇ ਦੰਦ, ਤਿੱਖੀ ਨਜ਼ਰ, ਤੇਜ਼ ਭੁਖ, ਮਿਠੀ ਨੀਂਦਰ, ਸਾਫ਼ ਪਿਸ਼ਾਬ, ਸਿਧਾ ਲਕ, ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਅਨੁਸਾਰ ਦੂਰ ਤਕ ਭਾਰ ਚੁਕ ਕੇ ਲੈ ਜਾਣ ਦੀ ਤਾਕਤ, ਬਗੈਰ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਕਾਫ਼ੀ ਲਿਖ ਪੜ੍ਹ ਸਕਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ, ਫੁਰਤੀਲਾ ਜੁਸਾ, ਮੁਨਾਸਬ ਵਜ਼ਨ, ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਜੀ ਕਰਨਾ, ਹਸੂੰ ਹਸੂੰ ਕਰਦਾ ਮੁਖੜਾ, ਖੇਡਣ ਕੁਦਣ ਨੂੰ ਦਿਲ ਕਰਨਾ; ਦਿਲ, ਦਿਮਾਗ਼, ਫੇਫੜੇ, ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਸੰਤਾਨ-ਉਪਜਾਊ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਠੀਕ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਗਰਮੀ ਸਰਦੀ ਸਹਿ ਸਕਣ ਦਾ ਜੇਰਾ, ਬੁਖ਼ਾਰ, ਖੰਘ, ਜ਼ੁਕਾਮ, ਕਬਜ਼ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਆਦਿ ਦਾ ਲਾਗੇ ਨਾ ਆਉਣਾ। ਏਹੋ ਜਹੀ ਸੋਹਣੀ ਤੇ ਸਥਿਰ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ :

"ਸਵਾਸਥ ਸਿਖਿਆ"

ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਸੁੰਦਰ ਅਤੇ ਸਰਲ ਸਿਖਿਆਵਾ ਦਿਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਉਰਦੂ ਤੇ ਹਿੰਦੀ ਵਿਚ ਵੀ ਛਪਾ ਹੈ।

ਮੁਲ ੨)

ਪ੍ਰਸੂਤਾ ਅਤੇ ਬਾਲਕ

ਗਰਭ ਦੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਾਲਕ ਦੇ ਚਾਰ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੇ ਹੋ ਜਾਣ ਤਕ ਦੇਖ ਭਾਲ ਲਈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਦੁਖ ਸੁਖ ਰੋਗ ਆਦਿ ਵਿਚ ਸਰਲ ਚਕਿਤਸਾ ਵਾਸਤੇ ਹਿੰਦੀ ਵਿਚ ਗਾਰਭਵਤਾ, ਪ੍ਰਸੂਤਾ ਤੇ ਬਾਲਕ ਨਾਮਕ ਪੁਸਤਕ ਅਤੇ ਉਰਦੂ ਵਿਚ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਨਾਂ ਪ੍ਰਵਰਸ਼ੇ ਬਚਗਾਨ ਹੈ। ਦੋਹਾਂ ਭਾਸ਼ਾਆਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਤੀ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਮੁਲ ੨ ਹੈ।

ਹਦਾਇਤਨਾਮਾ ਬੀਵੀ

ਧਨ ਪਿਟ ਇਹ ਨਾ ਆਖੀਅਨ ਬਹਿਨ ਇਕੱਠੇ ਹੋਇ।
ਏਕ ਜੋਤ ਦੋਇ ਮੂਰਤੀ ਧਨ ਪਿਰ ਕਹੀਐ ਸੋਇ।

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗਲਾਂ ਤੇ ਚਾਨਣ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਇਕ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਸੱਚੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਪਤੀ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਰਾਣੀ ਅਥਵਾ ਮਿਠਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਬਣਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਚ ਪੁਛੋ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਵਿਆਹ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਸੁਹਾਗਣ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀ।

ਕਿਸੇ ਨੇ ਇਕ ਸਿਆਣੇ ਨੂੰ ਪੁਛਿਆ ਕਿ ਸੁਹਾਗਣ ਕੌਣ ਹੈ?

ਉਤਰ ਮਿਲਿਆ—(੧) ਸੋਈ ਸੁਹਾਗਣ ਕਹਾਏ, ਜੋ ਪੀਆ ਮਨ ਭਾਏ। ਅਰਥਾਤ ਜੋ ਪਤੀ ਨੂੰ ਖ਼ੁਸ਼ ਰਖਣ ਦੇ ੨੬ ਨਿਯਮ ਜਾਣਦੀ ਹੋਵੇ। (੨) ਜੋ ਸੱਸ-ਸਹੁਰੇ, ਜੇਠ, ਨਨਾਣ ਤੋਂ ਆਦਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ੧੫ ਗੁਰ ਜਾਣਦੀ ਹੋਵੇ। (੩) ਜੋ ਘਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਆਦਿ ਵਿਚ ੩੩ ਫ਼ਰਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਨ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ।

ਸਾਧਾਰਣ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਹਰ ਕੰਮ ਕਾਜ ਵਿਚ ਇੰਨੀਆਂ ਨਿਪੁੰਨ ਕਿਥੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ? ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਲੜਾਈ ਝਗੜੇ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 'ਹਦਾਇਤਨਾਮਾ ਬੀਵੀ' ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਦਿਓ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਰੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਸਚੀ ਸੁਹਾਗਣ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਤੇ ਰਾਜ ਕਰਨ ਲਗ ਪਏਗੀ।

ਉਰਦੂ, ਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਮੁਲ ੨)

ਕੋਈ ਵਾਂਝਿਆ ਨਾ ਰਹੇ !

ਜਿਸ ਪੁਸਤਕ ਤੋਂ ਤੁਸਾਂ ਇੰਨਾ ਲਾਭ ਉਠਾਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਸਭ ਮਿਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਫਾਰਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪ ਦੇ ਮਿਤਰਾਂ ਤੇ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਨੂੰ ਹਦੈਤਨਾਮਾ ਖ਼ਾਵੰਦ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਵਾਂਝਿਆਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਹਦੈਤਨਾਮਾ ਖ਼ਾਵੰਦ ਤੁਹਾਡੇ ਹਥਾਂ ਵਿਚ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਹਰ ਇਕ ਵਿਆਹੇ ਹੋਏ ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਸੱਚ ਮੰਨੋ ਕਿ ਸੁਹਾਗ ਸਿਖਿਆ (ਹਦੈਤਨਾਮਾ ਬੀਵੀ) ਪੜ੍ਹਨਾ ਵੀ ਹਰ ਉਸ ਸੁਹਾਗਣ ਇਸਤਰੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸਵੱਰਗ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ।

ਲੇਖਕ—

ਕਵੀਰਾਜ ਹਰਨਾਮ ਦਾਸ ਬੀ. ਏ.

ਗੌਰੀ ਸ਼ੰਕਰ ਮੰਦਰ, ਚਾਂਦਨੀ ਚੌਕ, ਦਿੱਲੀ

ਇਹ ਕਿਤਾਬਾਂ ਸਾਰੇ ਬੁਕ-ਸੈਲਰ ਤੇ ਵੇਚਦੇ ਹਨ।